

نفسيّة طفلك

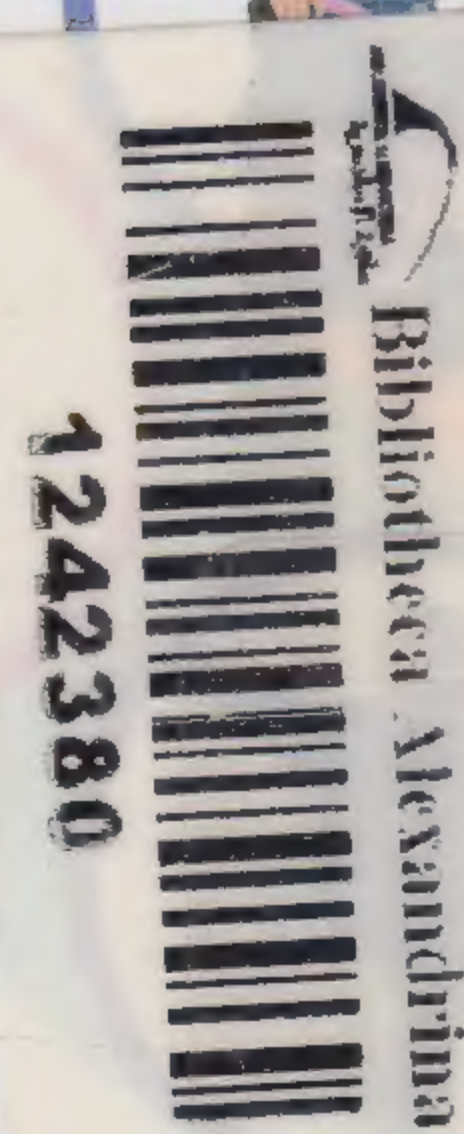
من سنة إلى 18 سنة



سهام مسن



مكتبة الأنجلو المصرية



نفسية طفلك

من سنة إلى ١٨ سنة

تأليف

سهام حسن

أخصائية النفسية



مكتبة الأنجلو المصرية

بطاقة فهرسة

حسن ، سهام .

نفسية طفلك من سنة الى ١٨ سنة

تأليف الدكتورة سهام حسن

١٤ × ٢٠ سم

© مكتبة الأنجلو المصرية ٢٠١٥

١- الاطفال – علم النفس

أ- العنوان

رقم الإيداع : ٢٠١٤/٢١٠١٧ تصنيف ديوي : ١٥٥,٤

ISBN : ٩٧٨-٩٧٧-٠٥-٢٩٣٩-٣

طبع في جمهورية مصر العربية بمطبعة محمد عبد الكريم حسان
مكتبة الأنجلو المصرية ١٦٥ شارع محمد فريد القاهرة – مصر
تليفون : ٢٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢) ؛ فاكس : ٢٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

www.anglo-egyptian.com Website :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي "

سورة طه ٢٥-٢٨

فهرس المحتويات

١١مقدمة
----	------------

الفصل الأول

المشاكل السلوكية الخاصة بالأطفال

١٨مشكلة العناد وعلاجها
٢١التبول الإرادي عند الأطفال
٢٥الغيرة عند الأطفال
٢٧مشكلة مص الأصابع
٢٩الألفاظ القبيحة والشتائم
٣١نوبات الغضب التي تصيب الطفل
٣٤الطفل الأناني
٣٦علاج مشكلة العصبية عند الأطفال
٣٩مشكلة السرقة ما علاجها؟
٤١الطفل المتمرد الغير مطيع
٤٢الشجار بين الأخوة
٤٤الطفل الخجول مشكلة ؟
٤٧الكذب عند الأطفال وإختلاق القصص الوهمية
٤٩قرض الأظافر علاجها؟
٥٣طفلي يبصق علي الآخرين
٥٥تشئت الانتباه عند الأطفال
٥٧الأطفال وإثارة الفوضى
٥٩الزن وكثرة البكاء
٦٠طفلي لديه حب إمتلاك للأشياء
٦٢الطفل اللحوح علاجه؟
٦٥أسرار البيت مع الطفل الفتان
٦٧طفلي كثير الصراخ بدون سبب
٦٩طفلي مغرم برمي الأشياء من حوله

٧١	العض عند الأطفال علاجه؟
٧٣	طفلي ضعيف الثقة بنفسه
٧٤	الطفل العدوانى مشكلة كبيرة!
٧٧	هل الجرأة عند الاطفال مشكلة؟
٧٩	الصديق الخيالى للأطفال
٨٢	طفلي وصرير الأسنان
٨٤	هل يعاني الأطفال من الاكتئاب؟
٨٧	التعلق الزائد مشكلة المشاكل
٨٩	طفلي الصغير لديه قلق!!
٩١	كيف يتعرض الطفل لإضطرابات الجنسية؟
٩٣	الطفل الغشاش علاجه؟
٩٤	التدليل المفرط للطفل
٩٦	العادة السرية عند الأطفال
٩٩	إضطراب التعلق الانفعالى
١٠٠	فرط الحركة أو النشاط الزائد
١٠٣	الطفل الانطوائى علاجه
١٠٥	طفلي يضع الأشياء فى فمه
١٠٧	طفلي حساس جداً وسريع البكاء
١٠٩	كثير من المشاكل وراءها لفت الانتباه
١١١	طفلي ينقل أسرار البيت إلى الخارج
١١٢	طفلي يتجاهلني؟!
١١٣	الطفل الدوان كيف اتعامل معه؟ (متلازمة داون)
١١٦	التوحد اعراضه وعلاجه
١٢٠	الشلل الدماغى وتعديل سلوكهم
١٢٢	طفلي وإضطرابات النطق والكلام
١٢٦	ما سبب التأناة وما علاجها عند الأطفال؟

الفصل الثانى قواعد تربوية

١٣٢	أول سنتين فى عمر الطفل
١٣٤	سلوكيات الأطفال من (٣ إلى ٥ سنوات)

١٣٦	خصائص مراحل تطور ونمو الأطفال
١٤٤	تدريب الأطفال علي البوتي أو القصرية
١٤٨	ماهي متلازمة الطفل الأوسط
١٥٠	كيف تكون تربية التوأم
١٥٢	متي يكون طفلي مستعد للحضانة؟
١٥٥	تأثير التليفزيون علي الأطفال
١٥٨	التعامل مع طفلي في السوبر ماركت
١٦٠	حل مشكلة الهروب من المذاكرة
١٦٢	سلبيات الضرب
١٦٤	الطفل وأفلام الكارتون
١٦٦	طفلك والسلامة المنزلية
١٦٩	كيف تعلمي طفلك الاعتذار؟
١٧٠	النوم عند الأطفال من عمر الشهور إلي السنوات الأولى
١٧٣	تعليم الطفل الإعتماد علي النفس
١٧٤	فائدة قراءة القصص للأطفال
١٧٥	طفلي يتحدث مع الألعاب
١٧٦	طفلي لا يثق في نفسه ويكره هيئته الجسدية
١٧٧	ابني يرفض المدرسة
١٧٨	قدوم طفل ثاني (أخ ثاني)
١٨١	إعطاء الحلوي بمقدار
١٨٣	تأثير موت أحد علي الطفل
١٨٥	العنف الأسري وضرره علي الطفل
١٨٨	علم طفلك الصبر
١٩٠	المواقف المحرجة التي يضعنا فيها الاطفال
١٩٢	تعليم الطفل رد العنف الموجه له
١٩٥	الغربة والسفر وتأثيرهما علي الطفل
١٩٩	طفلي والسياسة
٢٠١	غياب الأب يؤثر علي الطفل
٢٠٣	علمي طفلك اتخاذ القرار
٢٠٥	إجابة الاسئلة المحرجة من الأطفال؟!
٢٠٧	طفلي والاستحمام

٢٠٨	اجعلي طفلك يعاونك في الاعمال المنزلية
٢٠٩	علمي طفلك أن يقول (شكراً)
٢١٠	تجنبي المقارنة بين الأخوة
٢١٢	نظمي أكل صحي للطفل
٢١٥	علمي طفلك العناية بأسنانه
٢١٧	نصيحة لكل الآباء
٢١٩	الأم العصبية ما علاجها؟
٢٢٢	تعديل السلوكيات
٢٢٤	طفلي والتحرش الجنسي

الفصل الثالث

مرحلة المراهقة

٢٣١	المراهق العنيد
٢٣٣	المراهقة والتدخين
٢٣٥	المراهقة والانترنت
٢٣٧	المراهق والعادة السرية
٢٤٠	المراهق والجنس الآخر
٢٤٢	إيمان المراهقين للموويل
٢٤٤	المراهق وتحمل المسؤولية
٢٤٦	المراهق وضعف الثقة بالنفس
٢٤٧	كيف تحدثي ابنتك المراهقة عن مرحلة البلوغ
٢٤٩	المراهقة والحرية الشخصية
٢٥١	علم المراهق لكل شيء مقابل
٢٥٢	كيف تتعامل مع اكتئاب المراهق؟
٢٥٤	التوازن بين كونك أم وصديقة لابنك المراهق
٢٥٥	كيف تحصلي على ثقة ابنك المراهق
٢٥٧	كلمات لا تقوليها لابنك المراهق
٢٥٩	طرق عقاب المراهق
٢٦١	كوني حلقة الوصل بين ابنك المراهق وأصدقائه
٢٦٣	أسرار ابتعاد الفتاة عنها أمها في سن المراهقة
٢٦٥	دور الأب في حياة المراهق

٢٦٦ ماذا يريد المراهقين أن يقولوا للآباء؟؟
٢٦٨ سنة أولى جامعة في حياة المراهق
٢٧٠ المراهق في حياة أخيه الصغير
٢٧٥ المراجع

مقدمة

يخطيء الآباء دون قصد عندما ينظرون إلى الطفل علي أنه معصوم من الخطأ ولا يجب أن يخطأ كي يتعلم. فقد يأخذ الطفل فترة طويلة لكي يتعلم السلوك الصحيح بمساعدة وتشجيع الآباء.

فأغلب الأطفال يتعلمون بسرعة والبعض الآخر نظراً لاختلاف الفروق الفردية من طفل لآخر يأخذون وقت أطول ليصل للسلوك الصحيح.

وهنا نتوقف مع الآباء لحظة لأنهم عن غير عمد ووعي يكونون هم أصحاب الكثير من المشاكل السلوكية التي تصيب الأطفال

كـ (العناد - العصبية - التمرد - الغيرة - الأنانية) وغيرها من السلوكيات التي يشكو منها الآباء.

فقد جاء رجل إلى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب يشتكي ولده الذي يعوقه فأتي عمر بن الخطاب بالولد ليأنبه فقال الولد يا أمير المؤمنين أو ليس للولد حقوق علي الأب فقال نعم فقال الولد إن أبي عاقني وفعل كذا وكذا وسماني (جعلاً) ولم يعلمني حرفاً وكثير من العقوق. فغضب عمر ابن الخطاب ونظر إلى الأب وقال جئتني تشكو عقوق ولدك وقد عققته قبل أن يعوقك !!

فعادة نسمع عن عقوق الأبناء للآباء وننسى أن هناك عقوق يقوم بها الآباء في حق الأبناء ومن أهمها إهمالهم في فترة الطفولة فتنشأ عقوق الآباء في كبر الأبناء فلما لا نبحث عن حقوق الأطفال قبل أن يأتي الوقت وتصبح عقوق.

وتبدأ هذه الحقوق منذ فترة الحمل فالأم التي تدخن السجائر وتدمن الكحوليات وتتناول الطعام غير صحي فكل هذا يؤثر علي سلامة الجنين بعد ولادته ويصاب ببعض الأمراض بسبب أمه.

ومن ثم حق الرضاعة وبالتحديد الرضاعة الطبيعية وأعلم أن معظم الأمهات يعانون من بعض المعوقات التي تمنع الرضاعة الطبيعية ويستخدمن اللبن الصناعي فهذا مباح لهم ولكن الأم التي تخشى ترهل ثديها أو الحفاظ علي رشاقة جسمها وغيرها من الأعذار الوهاية فكل هذا عقوق للأبناء.

ثم يأتي دور حماية الأطفال من الأمور السلبية التي قد تؤثر علي باقي حياتهم.

مثل/ الطفل الذي يظل في غرفته يجلس أما التلفاز أو الكمبيوتر ونتجاهل تمام المرجع الثقافي ونوع السلوكيات والأخلاقيات التي تصل إليه من الإنترنت والتلفاز حيث يمكن أن يستغله أحد مجرمي التحرش الجنسي براءة الأطفال والسماح لهم برؤية أو سماع أشياء تخدش برائتهم وتجبرهم علي الفواحش والأخلاق السيئة.

ثم يأتي دور الرعاية في التربية فالرعاية ليست طعام وشراب ورعاية ذاتية وأموال فقط فأهم شيء هي الرعاية النفسية بأشعار الطفل ان بالحب والاحتواء والحنان والأمان فالرعاية جانب منها معنوي ضروري للطفل حتي لا يبحث الطفل عن هذا الحب بالخارج ويمكن أن يكون المكان الذي يبحث فيه ضار وسلبي يؤثر علي سلوك الطفل ويكون السبب في انحرافه.

فعلينا الاهتمام بالطفل منذ نعومة أظافره فهو كالنبته الصغيرة التي يسهل تشكيلها وتقويمها إذا مالت فلا تنتظر أن يصبح شجرة كبيرة صلبة الجذع وتحاول وقتها التعديل فيكون قد فات الأوان.

والهدف من هذا الكتاب تناول هذه المشاكل التي يقع فيها الآباء مع أبنائهم بطريقة عرض بسيطة تصل لجميع الآباء وهي عرض المشكلة كما هي في الواقع وعرض حلول مناسبة لكل مشكلة.

وعلي الآباء اتباعها أو أخذها كنوع من الوقاية لتجنب الوقوع في تلك المشاكل مع أبنائهم..

فأولادنا نعمة كبيرة من الله حافظوا عليهم لأنكم سوف تقفون بين يدي الله يوم القيامة وتحاسبون عليهم.

ومن هذا المنطلق سوف نتناول المشاكل السلوكية التي يواجهها الأطفال سواء كانت مشاكل سلوكية أو ذهنية في سبل فهم مشاكلهم وبيان لطرق علاجها من عمر ١ شهر إلى ١٨ سنة (لمرحلة المراهقة).

شكر خاص لكل من كان صاحب فضل عليّ بعد الله سبحانه وتعالى

أولهم أبي عليه رحمه الله -والدتي الحبيبة- د/ إسماعيل العجوز طبيب نفسي في مركز الطب النفسي للأطفال - الصحفية/ ريهام الصواف بجريدة الفيتو- الإعلامية/ إعتصاد عبد الحميد بإذاعة الشرق الأوسط.

إهداء خاص جداً إلى (فنار الاستطلاع) الذي أضاء خلف كواليس حياتي ورسم خطوط لأتعلم منها كيف أحب وأسامح وأتمسك بأهدافي.

وعلي الله قصد السبيل.

وما تشاءون إلا أن يشاء الله رب العالمين



الفصل الأول المشاكل السلوكية الخاصة بالأطفال

الفصل الأول

المشاكل السلوكية الخاصة بالأطفال

مقدمة :

الجميع يعتقد أن فترة الطفولة من أجمل الفترات في الحياة والتي تكون فيها الحياة هادئة تخلو من المشاكل.

ضاربين بعرض الحائط شيء هام جداً أن الطفل عبارة عن نفس بشرية صغيرة تتأثر بكل ما هو محيط بها مثل الكبار تماماً. فقد يعاني الطفل من التوتر والعصبية والتوحد وضعف الانتباه وغيرها من المشاكل السلوكية التي يكتسبها ممن حوله من الآباء من الحضانة من البيئة المحيطة به. فكل هذه الأشياء تؤثر على الطفل وتساعد في تكوين شخصيته التي تظل معه حتي يكبر.

لهذا يجب علينا التعرف على هذه المشاكل وحلها حل سليم كي نتفادي أن تظل مع الطفل في مرحلة المراهقة وصولاً إلي الرشد. ويجب أن لا ننسى أن المشاكل السلوكية للأطفال يشارك في وجودها وخلق أسبابها الكبار.

فإن سلوك الشخص الكبير يرتبط ارتباط جذري بحياته وهو صغير فما تقوم به من تعامل وسلوكية تربوية تلقنها لأطفال هي ترجمة حقيقة لما حدث لك في طفولتك وما سيحدث مع أحفادك في المستقبل.

فهي دائرة أنظر جيداً لأفعالك لأنها سوف تترجم لردود أفعال قد تستنكرها يوم من الأيام أو تعترف بوجودها فيك ونقلتها لطفلك.

وفيما يلي سوف نعرض عليكم المشاكل السلوكية التي يشكو الكثير من الآباء وجودها في أطفالهم لنعرف السبب الحقيقي ونواجهه لحل هذه المشكلة وتقويم وتعديل السلوك في الوقت المناسب:

مشكلة الطفل العنيد وعلاجها :

" طفلي عنده ٥ سنوات عنيد جداً لا يسمع كلام أحد ويريد أن ينفذ ما برأسه فقط؛ يهاجمني ويرد عليا الكلمة بعشرة صعب التفاهم معه لا أعرف ما هي طرق التعامل مع عناده"
أولاً: من هو الطفل العنيد؟

هو الطفل طبيعي لديه مواصفات يتصف بها كالعصيان وعدم الطاعة يتمسك برأيه حتي لو خطأ قوي الإرادة ويصعب التعامل معه.

الكثير من الآباء يشكو من عناد أبنائهم ويبحثون علي حلول ولكن لا يبحثوا في الأسباب التي أدت لخلق شخصية الطفل العنيد.
ثانياً: ومن أسباب العناد:

١- قد يكون العناد بدون سبب خارجي ويكون السبب نفسي نتيجة تأخر النطق أو قلة الذكاء أو تشتت الانتباه أو الحركة المفرطة وعليك وقتها الاستعانة بمساعدة أخصائي نفسي أو أخصائي تخاطب.

٢- أما عن العناد بوجود أسباب خارجية تدفع الطفل للعناد.
منها: إصرار الوالدين على تنفيذ أوامرها دون أن يراعوا مطالب الطفل كطلب الأم من الطفل أن يرتدي الملابس الثقيلة مع إن الجو دافئ مما يدفع الطفل للعناد كردة فعل.

٣- رغبة الطفل في أثبات ذاته والتعبير عما بداخله ولا يعطيه الوالدين مساحة لذلك عن طريق الحوار أو النقاش للاستماع له.

٤- القسوة في التعامل مع الطفل فهو يرفض اللهجة القاسية والعنف ويتقبل الأسلوب الهادئ والحب فلذا يلجأ للعناد وأيضاً يحتاج الطفل لمساحة من الاستقلالية فعندما يتدخل

الوالدين في كل صغيرة وكبيرة في حياته ويقيدانه بالأوامر التي تكون أحياناً غير ضرورية فلا يجد الطفل من مهرب سوى بالعناد.

٥- تلبية رغبات الطفل ومطالبه نتيجة العناد تدعم وتثبت هذا السلوك لديه فيتخذ هذا السلوك لتحقيق أغراضه ورغباته.

ثالثاً: ما هي الأساليب التي تستخدم لتعديل سلوك العناد مع الطفل:

١- تساهل في بعض الأمور البسيطة ولا تقابل كل طلب بالنهي والرفض فالنهي المتكرر يقابله عناد متكرر ومستمر.

٢- علم طفلك الاعتماد علي النفس بدل الأتكال عليكم في كل شيء فاجعل لطفلك بعض الأمور التي يديرها بنفسه دون تدخل منك. مثلاً : اختيار الملابس وغير ذلك.

٣- أسلوب الطلب أفضل بكثير من أسلوب الأمر.

مثال: قل للطفل ممكن لو سمحت تحضر لي كوب من الماء بدلاً من خذ تعالي أحضر كوب من الماء بسرعة.

٤- أنسب حل مع الطفل العنيد إعطاء الاختيارات والبدائل حتي لا يعند معك

مثال: أنت مع طفلك في الملاهي وطفلك يريد البقاء، بدل أن تقول له هيا نذهب قل له: هل تريد أن نذهب الآن أو بعد ١٠ دقائق؟

٥- كن مرناً غير صلب في التعامل.

مثال: الجو بارد في الخارج وطلبت من طفلك لبس الجاكيت قبل الخروج من المنزل. طفلك رفض ذلك. أنت لا تصر عليه ببساطة خذ الجاكيت معك. أخبر طفلك إذا شعرت بالبرد أخبرني وأعطيك إياه. عندما يشعر طفلك بالبرد سوف يطلبه منك.

٦- لا يشكل العناد ضرر علي الطفل ولكنه عنادك أمام الطفل يشكل ضرر عليك أنت أمامه فلا تقابل العناد بعناد وتقبل التحدي لا تتحدى طفلك كي لا يتحداك.

٧- أعطي لنفسك الفرصة للإستماع إلي طفلك باهتمام عندما لا يطيعك في أمر، حاول معرفة سبب ذلك من خلال استماعك له.

مثال: طلبت من طفلك الذهاب للسباحة طفلك رفض وبعد أن استفسرت منه أخبرك أنه يخاف من صوت الماء.

٩- لا تنسى أسلوب الثواب والتحفيز والتدعيم والعقاب اذا لزم الأمر وعدم مقارنة طفلك بالأطفال الآخرين وأنه مطيعين وهو عنيد لأن ذلك يؤثر فيه فيصعد سقف العناد ليستفرك.

١٠- لا تنسى أهمية الصبر علي أطفالنا والتتفيس بعمق في التعامل مع مشكلة العناد.

واخيراً: العناد مشكلة يمكن حلها بالصبر والهدوء ولا داعي للإنفعال والإصابة بالزعر

فهذا أسلوب وليس اساس للحياة فلاحظ جيداً انه عليك أن تكره السلوك في الطفل وليس شخصية الطفل.

ملحوظة هامة: إذا كان طفلك عنيد وتعاملت معه بطريقة خاطئة من خلال الضرب أو الصراخ فسوف تظهر مشاكل أخرى مع العناد مثل: العصبية والتمرد والعدوانية.

التبول الإرادي عند الأطفال :

أم تشكو من طفلها البالغ من العمر ٦ سنوات وتقول :
"أبني منذ بدء الدراسة وموضوع التبول الإرادي زاد
معه حتى بعد ما يرجع من المدرسة بطل يقول عايز أروح
الحمام بقي يستسهل ويعمل علي نفسه".

وأم أخرى تشتكي من طفلها ٥ سنوات يتبول علي نفسه
ليلاً وأثناء النهار يطلب مرة واحدة وطول اليوم أثناء اللعب أو
أمام التلفزيون يتبول علي نفسه" فما الحل؟؟؟

التبول الإرادي من أكثر الإضطرابات شيوعاً في مرحلة
الطفولة ويعني عدم قدرة الطفل على السيطرة على مثانته فلا
يستطيع التحكم في أنسياب البول.

التبول الإرادي ليس معناه دائماً أن حالة طفلك سيئة أو أنه
غير طبيعي ويعاني من مشكلة معينة.

أن التبول في الفراش ليلاً أو «سلس البول الليلي» قبل سن
٦ أو ٧ سنوات من عمر طفلك لا يدعو للقلق.

لنتعرف سوياً علي أسباب التبول الإرادي حتي نضع حل
للمشكلة:

(١) الأسباب الفسيولوجية والعضوية :

وهي عديدة ومنها امراض الجهاز البولي وتشمل إتهاب
المثانة أو إتهاب قناة مجري البول أو ضعف صمامات المثانة
وربما إتهاب الكليتين أو سبب إتهاب فتحة البول أو مرضي
السكر منذ الطفولة أو الإمساك المزمن أو عدوى طفلك بالجيوب
الأنفية أو تضخم اللحمية أو إتهاب الحلق أو الأذن الوسطى أو
وجود شخير لدى طفلك تسبب له عدم التحكم في التبول وكذلك
بسبب فقر الدم ونقص الفيتامينات إذ يؤدي الضعف العام لعدم
السيطرة على عضلات المثانة وكثرة شرب السوائل قبل النوم.

(٢) أسباب وراثية:

يرث الطفل هذا السلوك من والديه فهناك دلائل تحتاج إلى تأكيدات تشير إلى وجود علاقة وراثية بين الآباء والأطفال في مشكلة التبول الإرادي كما أن الضعف العقلي الناتج عن خلل كروموزومي يصاحبه غالباً تبول لا إرادي.

(٣) أسباب اجتماعية وتربوية:

١- تقصير الأبوين وفشلهم في تدريب الطفل على ضبط البول وعدم مبالاة الوالدين بمراقبة الطفل ومحاولة إيقاظه ليلاً في الأوقات المناسبة لدخول الحمام وإرشاده للذهاب إلى الحمام قبل النوم.

٢- سوء علاقة الطفل بأمه الذي يعود للأم مما يجعل تدريب الطفل على التحكم بعضلات المثانة أمراً صعباً.

٣- اتباع أسلوب القسوة والضرب والحرمان كي يتعلم الطفل التحكم في بوله والتدريب على إزالة الحفاضة وتعليمه الجلوس على البوتي (القصرية) أو الجلوس على الحمام.

٤- حالات التبول الإرادي تنتشر بشكل أكبر لدى الأمهات اللاتي يبكرن في عملية تدريب أطفالهن على التحكم في البول.

٥- تدليل الطفل والتهاون معه والتسامح عندما يتبول وهذا يعزز لدى الطفل هذا السلوك ويعتقد أنه على صواب ويتمادي فيه.

٦- التفكك الأسري وزيادة حالات الطلاق والانفصال وكثرة الشجار من الوالدين أمام الأبناء يؤدي كل هذا إلى فقدان الطفل الشعور بالأمان ويستخدم التبول الإرادي كرد فعل أو للفت الانتباه أو للتمرد يقول به " أنا موجود... كفاكم شجار وخلاف".

٧- وجود مشاعر الغيرة لدى الطفل كوجود منافس له كقدوم أخ جديد له أو زميل متفوق عليه في المدرسة.

٨- وفاة شخص عزيز على الأسرة وخاصة إذا كان ممن يعتني بالطفل كالأم أو الجدة.

(٤) الأسباب النفسية:

- ١- خوف الطفل من الظلام أو بعض الحيوانات أو أفلام العنف واستخدام الضرب والعنف كأسلوب للتربية والعقاب.
- ٢-غيرة الطفل عندما يشعر أنه ليس له مكانته وأن أحد أخوته يتفوق عليه فيدفع هذا الطفل إلى النكوص أي: استخدام أسلوب طفولي يعيد له الرعاية والاهتمام مثل سلوك التبول.
- ٣- شعور الطفل بالحرمان العاطفي من جانب الأم إما بسبب غيابها المتكرر لإنشغالها بالعمل والوظيفة أو الانفصال بين الوالدين أو ذهاب الطفل للحضانة في عمر صغير جداً يحتاج فيه للأهتمام والحنان.

ولتقديم حلول لعلاج هذه المشكلة علينا أن نتبع الآتي:

أن معظم الأطفال يتدربون على استخدام المرحاض في سن أربع سنوات ولكن التحكم التام في المثانة ليس له وقت محدد فيجب أن نلقي بالآ لهذه الخطوات لعلاج المشكلة:

- ١- راحة الطفل نفسياً وبدنياً بإعطائه فرص كافية للنوم حتى يهدأ جهازه العصبي ويخف توتره النفسي الذي قد يسبب له الإفراط في التبول.
- ٢- التحقق من سلامة الطفل عضوياً عند الطبيب وفحص جهازه البولي والتناسلي وجهاز الإخراج وإجراء التحاليل للبول والبراز والدم والفحص بالأشعة والفحص عند طبيب الأنف والاذن والحنجرة.
- ٣- منع الطفل من شرب السوائل قبل النوم علي الأقل بساعتين.
- ٤- التبول قبل النوم وإيقاظه بعد عدة ساعات ليتبول وتضعي فرق بين المرة والأخرى كبير ثم يتدرج بوقت قليل حتي يتعلم يفيق بمفرده ويذهب للحمام.

٥- عدم الإسراف في تخويفه وعقابه وبتث الطمأنينة في نفسه وإشعاره بالمسئولية بإشراكه مع والديه والإيحاء له بأنه يستطيع السيطرة على البول.

٦- تشجيعه وأعطيه مكافأة عندما نجد فراشه نظيفاً وأستطاع أن يذهب للحمام بمفرده وأخبريه أنه سيحرم من هذه المكافأة إن بلل فراشه.

٧- تجنب مقارنة بأخوته الذين يتحكمون في البول وعدم استخدام التهديد والابتعاد عن السخرية منه والتشهير به أمام الآخرين.

٨- اعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة فهو مفيد كما أثبتت العديد من الأبحاث لأنه يساعد على امتصاص الماء في الجسم والاحتفاظ به طيلة مدة النوم كما أن العسل مسكن للجهاز العصبي عند الاطفال ومريح أيضاً للكلى وإذا زال التبول الاردي للطفل مع استعمال العسل المستمر في المساء.

أوقف استعماله حتى ترى ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت لحالتها الطبيعية بعدها قلل جرعة العسل بنصف ملعقة بدل من ملعقة كاملة واحتفظ بالعسل دائماً للرجوع إليه في الأيام والمناسبات التي تنذر بالخطر.

هذه هي كافة الأسباب وأساليب العلاج التي تتعلق بالتبول الإرادي إذا متي علي اللجوء لطبيب مختص ؟؟؟؟ :

١- إذا كان طفلك مازال يبلل الفراش بعد سن ٦ أو ٧ سنوات.

٢- إذا كان طفلك مازال يبلل الفراش بعد فترة من التحكم في نفسه أثناء الليل.

٣- إذا كان التبول الإرادي مصحوب بألم أو بعطش غير عادى أو شخير أثناء النوم أو إذا كان لون البول وردى.

مشكلة الغيرة عند الأطفال :

"مشكلة لأم تقول لاحظ علي أبنني الغيرة من أخيه عندما أحضر لهما حلويات أو لعبتين يضرب أخيه وياخذ لعبته علي الرغم أنه يملك الأحسن منها".

"معلمة تشكو من طالب لها في الفصل وتقول إذا مدحت أحد أو صفقت لأحد من باقي زملاؤه يبكي ويقول لي لا تصفني لأحد غيري أنا فقط" فما علاج هذه المشكلة؟؟

الغيرة هي حالة أنفعالية مركبة من حب التملك والسيطرة وشعور الغضب بسبب وجود عائق مصحوبة بتغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل.

ولكن دعونا نتوقف للحظات لنتعرف علي ما هي الدوافع والأسباب التي تثير الغيرة لدي الأطفال؟

- ١- شعور الطفل بالنقص كنقص الجمال أو في الحاجات الاقتصادية من ملابس ومرور الطفل بمواقف محبطة أو فشلة المتكرر ويزداد هذا الشعور ويثبت نتيجة سوء معاملة الوالدين وقسوتهم معه والسخرية من ذلك الفشل.
- ٢- أنانية الطفل وحب تملكه الذي يجعله راغباً في الاستحواذ علي أكبر قدر من عناية الوالدين واهتمامهما.
- ٣- قدوم طفل جديد للأسرة أي أخ ثاني يشارك حب وأهتمام الأم له.
- ٤- عمل مقارنة بين الطفل وزميله من حيث ظروف الأسرة الاقتصادية فبعض الأسر دخلها الاقتصادي منخفض أو شديدة البخل على أبنائها مقارنة بالأسر الأخرى فتتمو بذور الغيرة في نفس الطفل نتيجة عدم حصوله علي ما يريد من أسرته.
- ٥- المفاضلة بين الأبناء فبعض الأسر تفضل الأولاد علي البنات أو عندما يفضل الصغير علي الكبير وهكذا فتتمو الغيرة بين الأبناء.

٦- كثرة المدح والثناء وذكر مميزات الإخوة أو الأصدقاء أمام الطفل دون الاهتمام بوجوده.

والتغلب على مشكلة الغيرة عند الطفل نقترح ما يلي :

١- أن نزرع في الطفل ثقته بنفسه وعندما يفشل في عمل ما

ندعمه فبعد الفشل يأتي النجاح وسوف تنجح في عمل آخر.

٢- تجنب مقارنة الطفل بأصدقائه أو أخوته وعدم أظهر ضعفه

أمام العلن تضعف من شخصيته وتخلق روح من الغيرة

والحقد الدائم من أصدقائه.

٣- شجع طفلك علي أن يعبر عن مشاعره وأنفعالاته بشكل

متزن حتي تستطيع أن تحلوا سوياً المشكلة.

٤- إشعار الطفل بأنه محبوب من أسرته وأن تفوق الآخرين لا

يعني أن ذلك سيقول من حب الأسرة له.

٥- إذا قدم للأسرة مولود جديد ولاحظت غيرة ابنك منه لا

توبخه وتعنفه بل دعه يساعذك في العناية بالطفل في أمور

في حدود طاقته وأثني عليه وأشعره بالمسؤولية وراقبه عن

بعيد دون إن يشعر. ولا تظهر اهتمامك بالطفل الجديد وهو

يرى ولا تدعه يشعر بأن هذا الطفل قد اخذ حبه منك وكن

دائماً يقط لسلوك الطفل وصحيح خطاه بلطف ولباقة.

٦- أدمج الطفل في جماعات نشاط وفرق رياضية لتكسر لديه

الشعور بالأنانية والغيرة والتمركز حول الذات.

مشكلة مص الأصابع :

"أبني عنده ٣ سنوات دائما يجلس ويضع أصبعه الابهام في فمه ويندمج جدا حتي أنه لا يسمع كلامي وأنا أنبهه وأستخدمت معه عدة طرق لمنعه بلا جدوي"

مص الأصابع عادة منتشرة بين الأطفال ويمكن أن يكون المص ليس للأصبع فقط وإنما قد يمص الطف أصبع القدم أو المنطقة بين السبابة وإبهام اليد أو كلوة اليد، ومص الأصبع سلوك عادي في مرحلة الطفولة المبكرة ويمكن اعتباره من أكثر العادات شيوعاً وانتشاراً أما إذا استمر المص إلى ما بعد السادسة من العمر فينبغي البحث عن الأسباب ووضع خطة لتعديل هذا السلوك.

لتتعرف علي أسباب مشكلة مص الأصبع حتي نضع لها الحل السليم:

- ١- هذه العادة تشعر الطفل بالسعادة والمتعة مما يدفعه للقيام بها وتكرارها وتساعده علي الاسترخاء ايضاً.
- ٢- عدم الاهتمام بأشباع الطفل من الطعام وقصر فترة الرضاعة أو حرمانه من الغذاء وتناوله للوجبات في فترات متباعدة فلا يقدر علي التحمل فيلجأ لمص أصبعه لتكون هذه عادة لديه.
- ٣- إهمال الطفل وشعوره بالحرمان العاطفي وافتقاره للشعور بالحنان والعطف من الأم.
- ٤- المشاحنات الأسرية وانفصال الوالدين يشعر الطفل بالقلق النفسي والوحدة وعدم الأحساس بالأمان فيستخدم مص الأصبع كوسيلة للتفيس ولفت الانتباه والتمرد اللاشعوري ليقول بها (أنا موجود) لا تتسوني وسط مشاكلكم.

ولعلاج مشكلة مص الأصبع نقترح مايلي:

- ١- الأهتمام بأشباع حاجات الطفل من طعام من توفير عدد رضاعات كافية مشبعة لطفلك ووضع مواعيد لوجبات ثابتة أساسية للطفل ووجبات خفيفة بينهما.
- ٢- أحتواء الطفل واعطاؤه الحب والحنان وعدم الإنشغال عنه بالعمل أو تدريبه علي الذهاب إلي الحضانة في سن مبكر بحتاج فيه للحنان والأهتمام والعناية.
- ٣- عدم استخدام العنف والتوبيخ في توجيه الطفل لهذه العادة السيئة لأن بذلك سوف يثبت السلوك ويدعم بشيء من العناد والتمرد.
- ٤- محاولة صرف انتباه الطفل باللعب والأنشطة المستمرة التي تشاركين فيها طفلك ليسقط تدريجياً السلوك وينشغل عنه بشيء مفيد.
- ٥- وضع مادة مرة أو لاذعة على أصبع الطفل وذات طعم كريه منفر أو ربط الأصبع بشاش أو ارتداء الطفل للقفاز.
- ٦- مكافأة الطفل وتعزيزه عندما يكف عن هذه العادة.
- ٧- قد يستخدم الطفل أصبعه لجذب انتباه والديه إذا علم أنهما يهتمان به كثيراً عندما يمارس هذا السلوك وهنا يستخدم أسلوب التجاهل للطفل.

مشكلة الألفاظ القبيحة والشتائم عند الأطفال:

"طفلي عمره ٣ سنوات دائم الضجر ويردد دوماً الألفاظ القبيحة والشتائم حتي وصل بي الحال أنني أضربه ضرب مبرح علي فمه وأهدده بوضع الفلفل الحار علي لسانه إذا سمعته يشتم مرة أخرى فما هو الحل ؟!"

في البداية عند تعلم الأطفال للكلام فأغلب الكلمات والجمل التي تقال أمامهم يرددونها خصوصاً التي يقولها الأهل، ويرى الوالدين في ذلك سعادة كبيرة إلا أنهم لا ينتبهون إلى أن بعض تلك الكلمات تحمل الشتائم والتي تنعكس على سلوك الطفل بشكل سلبي، وتسبب لهم الإحراج وسط الجميع وخاصةً إذا اعتاد عليها الأطفال في كبرهم.

ولتجنب ترديد طفلك للشتائم هناك ٧ نصائح لحل المشكلة:

١- يقلد الطفل أبويه في التصرفات إيجابية كانت أم سلبية، فإحرصى على تجنب نطق الألفاظ النابية حتى لا يرددها طفلك بعد ذلك على مسامع الآخرين مما قد يسبب لك الإحراج في بعض الأحيان.

٢- عند سماعك لطفلك يردد الكلمات التي تحمل الشتائم تحدثي معه بهدوء وأخبريه بأن مثل هذه الشتائم لا تليق بطفل جميل مؤدب مثله وأنه ما إذا تحدث مع الآخرين بها سيخاطونه بنفس طريقتة وأسلوبه وهو أمر سيء ويجعله مهان ولا يحترمه أحد.

٣- الضرب بجميع الأشكال مرفوض لما له من آثار سيئة على نفسية وصحة الطفل، وقد يدفع بالطفل إلى تكرار نفس السلوك مرة ثانية لاستفزازك أو كنوع من أنواع الضغط عليك، لذا عليك اللجوء إلى حلول أخرى مثل الحرمان من شيء محبوب له أو عدم التكلم معه.

٤- إذا كرر طفلك نفس السلوك عليك أن تبقى ثابتة على موقفك بالرفض، فترددك أو تهاونك قد يشعر طفلك بأن هذا التصرف شيء طبيعي.

٥- أطلبى من الأهل والأصدقاء أن يتوقفوا عن التلفظ وإصدار الشتائم أمام طفلك ولكن بشكل لائق حتى يتعاونون معك.

٦- شجعي طفلك وحفزيه بالمكافآت والهدايا على الكلام المهدب ولا تنسى أن تثني عليه مما يدفعه إلى تكرار السلوك الجميل، ولا بد أن تشعريه بذلك أمام الجميع.

نوبات الغضب التي تصيب الطفل:

"ابني عنده ٥ سنين ووقت ما يتضايق من أتفه مشكلة يعيط ويصرخ ويرمي نفسه علي الأرض ويمكن يعيط بالساعة والأثنين. ما الحل؟"

كل هذه التعبيرات عن الغضب تكون فيما بين الثالثة والخامسة تقريبا وبعد الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية أكثر من كونها فعلية.

ولكن أكيد هناك أسباب تدفع الطفل لنوبات الغضب فما هي:

- ١- كثرة نقد الطفل ولومه أمام الآخرين ممن لهم مكانة كبيرة عنه يحبوهم أو من نفس سنة فيشعر بالخجل من ذكر مساوئه أمامهم.
- ٢- تكليف الطفل بأداء أعمال فوق طاقته وقدراته ولومه عند التقصير مما يعرضه للإحباط كتتفيذ الأوامر بسرعة.
- ٣- الإهمال والحرمان من الاهتمام من قبل الوالدين فلا يري حبهما وأهتمامهما به فيكون الغضب وسيلة للتعبير.
- ٤- تدليل الطفل فيتعاد الطفل أن كل طلباته مجابة وتلبي له فيغضب إن لم يستجيب من حوله لطلباته.
- ٥- القسوة والعنف مع الطفل وشعوره بظلم المحيطين به من آباء وأخوة كشعوره بالغيرة أو الأحباط المتكرر أو الظلم في تعامل وهكذا.
- ٦- قد يقلد الطفل أحد والديه أو معلميه أو يقلد ما يراه عبر وسائل الأعلام فيكون الغضب مكتسب وليس رد فعل هنا.

فمعظم الأسباب ما هي إلا رد فعل من أطفالنا علي أفعال خاطئة نقوم نحن كأباء معم فلنراجع الأسباب لنستخلص علاج لهذه المشكلة :

- ١- حافظوا علي هدؤكم مع نوبات غضب طفلكم وأخباره أنك على علم بغضبه وواين من حقه أن يغضب ثم أخبره عن الأسلوب الأمثل في التعبير عن الغضب.
- ٢- عندما يتشاجر الطفل مع أخيه/ أخته لا يتدخل الوالدين إلا عندما يكون فيه ضرر على الطفلين أو علي أحدهما.
- ٣- عدم استخدام أسلوب المنع أو الحرمان كأسلوب عقاب وحرمانه من ممتلكاته الشخصية لأن هذا يسيزيد من الوقف سوء.
- ٤- أن يكون الوالدين قدوة حسنة ولا يغضبان أمام الطفل ويحاولون عدم التحدث عن مشكلة الطفل مع الآخرين علي مسمع من الطفل أو في حضوره.
- ٥- عدم إهمال الطفل وتفضل أحد أخوته عليه حتي لا يشعره بالغيرة التي تدفعه للغضب وعدم عن إثارة الطفل بهدف الضحك عليه أو احتقاره والخط من قيمته.
- ٦- لا تكثر علي الطفل بالأوامر والتعليمات التي تفوق طاقته ولا تستفز به بهدف الضحك عليه أو احتقاره والخط من قيمته.
- ٧- في بعض الحالات والتي يكون الهدف من وراءها لفت الانتباه تجاهل الصراخ بصورة تامة وأفهم لو قمت بالصراخ في وجهه انت بذلك أعطيته اهتمام لتصرفه ذلك ولو أعطيته ما يريد تعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق.
- ٨- إذا توقف بالفعل عن الصراخ وهدء وأعطه اهتمامك وأظهر له أنك سعيد لأنه لا يصرخ.. وأشرح له السبب الذي منعك من تنفيذ طلبه.

٩- إذا كنت لا تعرف كيف تتعامل مع نوبات غضب طفلك لا تصطحبه معك للسوبر ماركت أو المطعم حتي تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوء.

١٠- عندما تشعر أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه على شيء مثير في صورة مضحكة أو لعبة مفضلة.

مشكلة الطفل الأناني :

"ابني عنده حب الإمتلاك كل ما يشوف حاجه عاوز يكون عنده زيها ولو عنده حاجه وأصحابه عندهم زيها يبقى عاوز يكون عنده عدد أكبر منهم؟؟؟"

والتدليل وتلبية جميع رغبات الطفل علي حساب أخواته هو أحد أسباب تكوين شخصية الطفل الأناني.

ملاحظة الطفل فزق التعامل بينه وبين أخواته يجعل سلوك الأنانية يثبت لديه ويترسخ ويحب دائماً الظهور وأمتلاك الكثير من الأشياء حتي لو كانت لا تلزمه أو تفيده في شيء

ولعلاج تلك المشكلة :

١- تحديد الوالدين الملكيات للطفل بتحديد ملكياته أولاً، ليعرف ما له من أشياء وما لغيره من ممتلكات فيحترمها ولا يعتدى عليها.

٢- يمنح الوالدان طفلها صلاحيات التصرف في أشياءه الخاصة كيف يشاء، ويفضل أن تكون تلك الممتلكات في حجرته الخاصة.

٣- عند إعطاء الطفل المصروف اليومي أو الأسبوعي عليك أن توجه طفلك حول أن النقود هي خاصة به فيحسن تنمية ملكات التدبير والتوفير والإدخار والكرم والعطاء للغير، كما أن ذلك من شأنه أن يجعل الطفل لا يتطلع لممتلكات الآخرين.

٤- وضح لطفلك بمنتهي البساطة علي هيئة قصة وأزرع فيها المعنى الحقيقي للغنى في ذهن الولد مع التلقين والتكرار، وذلك أن المندفع وراء حب التملك لن يشعر بالغنى والاكتفاء مهما جمع، أما من رضي بما قسمه الله له عاملاً وآخذاً

بأسباب الرزق في غير تكلف وحرص، فإن قلبه يمتلئ
بالغنى والاطمئنان.

٥- وأخيراً.. نؤكد أن غرس الصورة الصحيحة للملكية، مثلها
مثل أي قيمة طيبة يعتمد على توفر القدوة الحسنة الثابتة
على المبدأ الذي تدعو إليه، ومن ثم يتخلق بها ويثبت عليها
طوال حياته.

علاج مشكلة العصبية عند الأطفال:

"طفل يبلغ من العمر سنتين، عندما ينبهه أهله إلى خطأ ارتكبه يضرب رأسه في الجدار بشدة ثم يبكي. وتكون النتيجة أنهم يشفقون عليه فيقومون باحتضانه ومصالحته فيعاود نفس السلوكيات مرة أخرى كيف أتصرف في هذا؟"

العصبية ليس صياحاً فحسب، بل لها مظاهر متعددة تتمثل في الآتي:

العدوان الجسدي: إيذاء جسد شخص آخر بالضرب أو العض أو الرفس أو الدفع الشديد أو استخدام الأدوات الحادة!

العدوان اللفظي: استخدام الشتم والألفاظ المهينة والصراخ والتهديد والوعيد وكل ما فيه إخافة للآخرين.

التخريب: تكسير الأشياء وبعثرتها، سكب الماء أو الطعام، إيذاء الحيوانات الأليفة، إيذاء نفسه بضرب رأسه في الأرض أو الجدار مثلاً.

لماذا يصبح الطفل عصبياً؟

- ١- القسوة في التعامل مع الطفل ينمي لديه روح الانتقام التي تدفعه عندما يجد نفسه عاجزاً عن إيذاء من يعتقد أنهم يؤذونه إلى إيذاء نفسه أو الآخرين أو تخريب الأشياء.
- ٢- شعور الطفل بالنقص يدفعه إلى محاولة لفت الانتباه إليه بالسلوك العدوانى. وهذا الشعور بالنقص يتسرب إلى نفس الطفل نتيجة إصابته بعاهة جسدية أو من الرسوب المتكرر في المدرسة أو وصف أهله بأنه غبي أو كسول... الخ.
- ٣- عدم السماح للطفل بالتعبير عن نفسه مما يدفعه إلى التخريب أو إيذاء نفسه أو غيره لينفس عما في صدره.
- ٤- إهمال الأهل لما يروونه من سلوك عصبى يرسل للطفل رسالة تشجيعيه على الاستمرار، بل إن بعضهم يشجعون

الطفل على الاعتداء على غيره من خلال فهمهم الخاطئ لمعاني القوة وضرورة أن يأخذ الواحد حقه بيده.

٥- تقليد الأبوين حينما يتعاملان مع بعضهما أو مع أبنائهما بعصبية، كما قد يتعلم الطفل العصبية من أقرانه أو مشاهدة أفلام الرعب والأعمال الدرامية العنيفة تشجع الطفل على السلوك العدواني.

٦- عدم وجود أي نشاط من خلاله يفرغ الطفل طاقاته فضيق مساحة المنزل وعدم وجود متنفس للأطفال في الخارج قد تزيد في درجة العدوانية.

كيف تتعاملين مع عصبية طفلك؟

١- تفهمي إحتياجات طفلك، والأهتمام بشئونه والأعتدال في تدليله مما يحقق له أمرين هامين: الشعور بالرفاهية، والشعور بوجود سلطة ضابطة تحد من تجاوزاته.

٢- مراقبة ما يشاهده الأبناء في التلفزيون وعلى الإنترنت ومنعه من مشاهدة أفلام الكارتون التي تحت علي العنف واثارة العدوان لديه.

٣- تعاون الوالدين على أن تكون الخلافات بينهما عند حدها الأدنى، والحرص على أن تكون خلافتهما بعيدة عم مسمع ومرأى الأبناء.

٤- حرص الأبوين على التعامل مع الأبناء بالطريقة التي يريدان أن يروهم عليها.

٥- اللعب والرياضة أفضل طريقة يفرغ بها الطفل طاقته، لذا يجب إعداد مكان في المنزل للعب كما يجب إتاحة الفرصة للطفل ليلعب خارج المنزل في حديقة أو نادي.

٦- على الأبوين أن يراقبان اذا كان سلوكه هادئ ليقدما له المكافأة والتشجيع والثناء.

- ٧- تجاهل التصرفات العصبية للطفل قد يساهم في تقليلها، فلا يكون رد فعلك تجاه عصبية عصبها مثلها بل حاولي التجاهل مرة والأحتواء مرة أخرى.
- ٨- تدريب الطفل علي طلب احتياجاته أو التعبير عما بداخله من أنفعالات ومشاعر بدون ضجر وعصبية.
- ٩- علميه التسامح والعفو عندما يخطأ في حقه أحد وأن يعتذر إذا أخطأ أو قام بسلوك سيء لا تقبله منه.

مشكلة السرقة ما علاجها :

"أم بتسأل بنتي بتأخذ أشياء وأغراض أصدقائها وزملائها في الحضانة وتضعها في حقيبتها وعند عودتها من الحضانة أتفاجأ بهذه الأشياء هي عندها ٣ سنوات والموضوع بيخرجني جدا لأني بضطر أرجع الأشياء إلي المعلمة كل يوم أريد حل لهذه المشكلة أنا لم احرمها من أي شيء فكل طلباتها مجابة".

أولاً: عليك أن لا تقلقي فلا نحكم علي هذه المشكلة أنها بالفعل سرقة قبل الـ ٧ سنوات الأولى من عمر الطفل إنما نطلق عليها حب أستطلاع أو أعجاب بلعبه أو قلم أو حبه لنوع ما من الحلوي في السوبر ماركت فقط لا غير ولكنها تظل مشكلة لأن الكثير ممن حولك لا يفهمون ذلك بل يمكن أن يعيبون في تربيتك أنتي

فالطفل ما زال صغير ولا يعرف معني الملكية بعد ليحدد أن هذا له وهذا لصديقه ولا يدري جيداً معني الأستئذان قبل أخذ الشيء.

ثانياً: إذا حدث منه هذا السلوك لا تؤذيه لفظياً أو معنوياً أو بدنياً لأن هذا الإيذاء قد يكون معزراً سلبياً للسلوك فيصبح فيما بعد يمد يده بشكل مستمر عليك

ثالثاً: حتي تتخلص بسلام من هذه المشكلة يجب ان تعلمي طفلك ما يلي:

١- أن يطلب ما يريد ويرغب بنوق ويردد كلمة (ممكن لو سمحت.....).

٢- أن لا يغضب عندما لا ينفذ طلبه فهو شيء غير صحيح في التربية أن تلبى كل طلبات طفلك بلي أجعلها أولويات حتي

يتعلم الطفل المسؤولية والاحساس بالغير ولا يفرض نفسه وطلباته علي الآخرين.

٣- أن يشكر من يعطيه الشيء الذي يرغبه بترديد كلمة (شكراً سأحافظ عليها حتي أرجعها لك.....).

٤- أن تجعل له درجاً بمفتاح ليحفظ فيه كل ما يملك من ألعاب وما شابه ليتعلم الخصوصية ويجب عليك أن تستأذني منه قبل فتح الدرج أو لمس أي شيء من ممتلكاته.

٥- التعلم بالتقليد وخصوصاً الأب أو الأم هما القدوة الحسنة شيء رائع أن يراكم تستأذون منه قبل أخذ ممتلكاته لتعليمه أفضل من التعليم بالضرب والتوبيخ.

٦- إذا أخطأت في التعامل واستخدمتي الضرب أو الشتيمه او التهديد او التوبيخ او المواجهه لتعديل سلوك السرقة سوف يتفاقم الأمر وتظهر سلوكيات أخرى كالكذب للهروب من العقاب وتكبر المشكلة وتلزمه حتي الكبر.

٧- لا عليك ان تخرجي فمعظم الأطفال يقومون بهذا التصرف دون قصد والجميع لديه أطفال وليس بشرط انهم يواجهون نفس مشكلتك ولكن الجميع لديه مشاكل فلا تخرجي وتقومي بتعنيف الطفل.

مشكلة الطفل المتمرد الغير مطيع :

"تقول ام في حزن أبني مش بيسمع الكلام مهما حصل ومهما طلبت منه بيزيد في سلوكياته السيئة ووصل الأمر أن المعلمة تشكو منه في المدرسة أيضا من عدم طاعته لها ما العمل معه؟"

العصيان وعدم الطاعة:-

قد يطلب الوالدين من الطفل تنفيذ أمر ما فلا يستجيب الطفل لتلك الأوامر أو المطالب فما هو الحل في هذه الحالة؟؟

١- تجنب استخدام الضرب والقسوة في التعامل مع الطفل والاحتفاظ بهدوء الاعصاب.

٢- عندما تتحدث مع الطفل أترك له مساحة لسماع رأيه وبعدها خاطب عقله والتحلي الصبر في اقناعه بما تريد.

٣- أن تضع مع الطفل القواعد والعواقب التي تترتب علي عصيانه وعدم طاعته والمكافآت التي سيحصل عليها إذا تعود علي الطاعة وتنفيذ الأوامر.

٤- خاطب الطفل كما تخاطب شخص كبير حتى يصغي إليك وأظهر له الاحترام حتي يحترمك ويصغي إليك.

٥- ألجأ الى العاطفة وقل له أفعل ذلك من أجلي إن كنت تحبني ولكن لا تستخدمها دائما.

٦- أستخدمي أسلوب الحرمان والمنع كعقاب ولكن احرمه من أشياء يحبها كالحلوى أو الهدايا أو لعبة ما يحبها أو مشاهدة التلفاز أو اللعب بالكمبيوتر واستخدم أسلوب الخصام وأعرض عنه حتى يقبل عليك من تلقاء نفسه نادماً.

الشجار بين الأخوة :

"أبني طوال الوقت يضرب أخيه الصغير بسبب ومن غير سبب وكثيراً حاولت افهمه وقولت له أن أخوك الصغير يحبك وكثيراً ما أخرج عن شعوري وأضربه لأنه يعاود ضرب أخيه مرة أخرى ما الحل؟"

في البداية دعونا نلقي بسؤال هام علي اوالوالدين

وهو لماذا يحدث شجار بين الأخوة ؟ ووجدنا الاسباب الآتية:

- ١- تفضيل أحد الوالدين لطفل على حساب الطفل الآخر قد يولد الغيرة والحقد بين الأبناء.
- ٢- رفض الوالدين سلوك الطفل وعمل مقارنة بينه وبين أخيه الملتزم المطيع فيدفع الطفل للانتقام والعدوانية.
- ٣- الصراع بين الأبناء في أحيان كثيرة يحاكي الصراع الناشب بين الأبوين.
- ٤- شعور الأبناء بأن الصراع الناشب بينهم يصرف أنظار الوالدين عن مشاكل أخرى بينهما.

ما علاج هذه المشكلة ؟

- ١- نتجاهل الشجارات التافهة عندما يكون الطرفان متكافئان والموضوع تافه لا تتدخل طالما أنه لا يتعرض احد الطرفين للإيذاء لأن في ذلك تعويد لهما على حل النزاع دون اللجوء للآخرين.
- ٢- تدريب الأبناء علي حل المشاكل عن طريق دعوتهم بعد أن يتوقف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وإخراج الحلول واختيار الأنسب منها.
- ٣- مكافأة الأبناء عند ما يتسامحون فيما بينهم وعند اظهار روح التعاون فيما بينهم.

- ٤- استخدام الإبعاد المؤقت مع الاثنين حتى يتعودون ضبط النفس ولكن إذا تطلب الامر وأحتاج لهذا حتي لا يعتادوا علي أن الابتعاد هو الحل.
- ٥- تجنب المقارنة بين الاخوة لأنه يخلق حالة من الغضب لدى الطفل أتجاه أخوانه.
- ٦- حاول أن تقضي وقتاً بشكل منفرد مع كل طفل لتعطيه الأهتمام والانتباه الذي يحتاجه ولا يشعر بالإهمال علي حساب أخيه وتذكر أن الشجار بين الاخوة أمر طبيعي.

الطفل الخجول مشكلة ما حلها :

"طفلي خجول جداً وهادئ أكثر من اللازم والمشكلة انه إذا تعرض لمشاكل في المدرسة مع أصدقائه لا يواجهها وأما يهرب أو يلوذ بالصمت ولا يجيب فهو عرضة للأهانة وأخشى أن يتحرش به أحد ما هو الحل؟؟؟

بالفعل الطفل الخجول مشكلة وعادة ما يتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الاجتماعية ويكون خائف ضعيف الثقة بنفسه متردد ويكون صوته منخفض وعندما يتحدث إليه شخص غريب يحمر وجهه وقد يلزم الصمت ويبدأ الخجل عند الاطفال في الفئة العمرية ٢-٣ سنوات ويستمر عند بعض الأطفال حتى سن المدرسة وقد يختفي أو يستمر.

أسباب الخجل عند الاطفال :

- ١- وجود عاهات جسمية مثل العرج أو طول الأنف أو السمنة أو أنتشار الحبوب في وجه الطفل فتسبب له الأحساس بالنقص.
- أو مقارنة الأهل له بأخوته أو اصدقائه أو بسبب انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة الذي يؤدي لعدم مقدرة الطفل على مجاراة أصدقائه فيشعر بالنقص وبالتالي الخجل.
- ٢- انخفاض مستوى الطفل الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه يؤدي لخجله.
- ٣- الطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل إلى الإختلاط مع غيره إما لقلقه الشديد وأما لفقده الثقة بالغير وخوفه منهم.
- ٤- جعل الطفل تابعاً للكبار وفرض الرقابة الشديدة عليه وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال وكذلك اتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس وماذا يريد أن يلبس

ويكثر الوالدين من الحديث نيابة عن الطفل وعدم الاهتمام بأخذ رأيه.

٥- يلح بعض الآباء والأمهات في طلب الكمال في كل شيء في أطفالهم في المشي، في الأكل، في الدراسة مع تكرار كلمة الخجل أمام الطفل ونعته بها فيقبل الطفل بهذه الفكرة وتجعله يشعر بالخجل وتدعم عنده هذه الكلمة الشعور بالنقص.

٦- دعم أحد الوالدين للخجل من الطفل على أنه أدب وحياء سبب جوهرى في الخجل.

٧- وجود اضطرابات في النطق والكلام فيتجنب الطفل الاحتكاك بالآخرين كما أن أصابته ببعض الأمراض مثل الحمى أو الإعاقة تمنعه من الاندماج أو حتى الاختلاط مع أقرانه ويجد في تجنبهم مخرجاً مريحاً له.

ولعلاج تلك المشكلة نقترح اتباع التالي:

١- إن كان سبب خجل الطفل هو اضطراب باللغة على الوالدين أن يسارعاً في علاج هذه المشكلة لدى الطفل ويعرضوا الطفل على أخصائي تخاطب.

٢- تشجيع الطفل على الثقة بنفسه، وتعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره لتكون له تحفيز ذاتي.

٣- عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم أفضل منه من أخواته أو زملائه أو أصدقائه فكل طفل قدراته ومميزاته فلا تجني علي طفلك بالمقارنة.

٤- الابتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة أمام أخواته فقط أهتمي بالطفل وبالتقرب منه لتعرف علي مخاوفه ما يشعره بالخجل.

٥- العمل على تدريبه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الاجتماعية.

- ٦- أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين كما يجب أن يشجع على الحوار مع الآخرين وتحفيزه كلما وجدناه في تقدم وتحقيق العلاقات والصداقات.
- ٧- أخذه في نزهة إلى أحد المتنزهات وإشراكه في اللعب مع الأطفال.
- ٨- العلاج العقلي الأنفعالي بتعليم الطفل أن يتحدث مع ذاته لمحاولة القضاء على الأفكار السلبية مثل (أنا خجول) وأبدالها بأفكار أكثر إيجابية مثل (سأنجح، سأكون أكثر جرأة).

الكذب عند الأطفال واختلاق القصص الوهمية :

"بنتى عندها ٥ سنين تألف حكايات لكن الموضوع كبير لما دخلت الحضانة ترجع علي البيت يسألها ابيها عملتى ايه النهارده في الحضانة؟ تقول نسيت ولو سألها تانى تقول حاجات ماحصلتش وبعدين اسألها ليه بتقولى كدا ؟ تقولى أنا بهزر وأوقات تانية تكذب وأقولها كدا غلط وفهمتها ترد تقول عشان ماتضربينى مع العلم أنى ما بضربها ما الحل؟؟"

هذا النوع من الكذب يسمى بالكذب الخيالي وهذا نوع من أنواع الكذب عن الأطفال.

ويقوم به الاطفال من سن ٤ إلى ٥ سنين ويلجأوا إلي اختلاق القصص والحكايات الكاذبة وهذا سلوك طبيعي لأنهم يستمتعون بالحكايات واختلاق القصص من أجل المتعة لأنهم يجهلون الفرق بين الواقع والخيال.

وهناك نوع آخر من الكذب يسمى كذب الالتباس يلجأ إليه بعض الأطفال عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعد ذاكرتهم على سرد التفاصيل فيحذفوا بعضها ويضيفوا الآخر بما يناسب أمكانياتهم العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الأمكانيات العقلية للطفل إلى مستوى يمكنه من ادراك التفاصيل وتذكر تسلسل الأحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

فيجب علينا أن نحدد أسباب الكذب لنعرف كيف نتعامل معها:

١- غياب القدوة الحسنة التي من خلالها يتعلم الطفل الصدق فهو يري الوالدين يمارسون الكذب في حياتهم اليومية وفي تعاملهم مع الآخرين.

فمثلا عندما يدق جرس الباب تطلب الأم من بنتها أن تقول أمي ليست في البيت الآن.

- ٢- انفصال الوالدين وتربية الطفل علي يد الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل أمورهم.
- ٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.
- ٤- التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على أخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للانتقام.

ولعلاج مشكلة الكذب:

- ١- كن قدوة حسنة لطفلك حتي يتعلم منك الصدق والسلوكيات الحسنة.
- ٢- عود الطفل على المصارحة وأن لا يخاف مهما أخطأ لأن الطفل يندفع للكذب في بعض الأحيان خوفاً من الضرب والعقاب.
- ٣- العقاب يثبت السلوك لا يعدله ولا يقومه علي العكس فيكذب الطفل لتفادي العقاب بالضرب أو بالتوبيخ.
- ٤- يجب أن نزرع في الطفل المفاهيم الأخلاقية والدينية وأن نوضحها له من خلال القصص البسيطة التي يستوعبها الطفل ويستفيد منها الكثير.
- ٥- ناقش معه السبب الذي دعاه للكذب واخبره بأنه أن اعترف بخطأه لن يعاقب.
- ٦- ابتعد عن تحقيره والسخرية أو التشهير به أمام أخوته منه فيلجأ للكذب لأخفاء مواطن الضعف في شخصيته أمامك.
- ٧- قد يكون طفلك لا يكذب بل يتخيل وتتوقع أنت أنه يكذب فوضح له الفرق بين الاثنين ونمي لديه مهارة التخيل وساعدة في فهم الفرق من خلال بعض الأنشطة التي يستخدم خياله كالرسم والتلوين وغيرها.

قرض الأظافر علاجها ؟

"ابني عنده ٤ سنين ودائماً يقضم أظافره ووصل به الحال أنه يجرح نفسه وجرت معه التفاهم والمنع والضرب ولا شيء يجدي نفع ماذا أفعل؟؟"

أسباب قضم الأظافر:

١- السبب الأساسي للمشكلة هو القلق، والقلق عند الأطفال ربما يبدو بسيطاً، لكن ينبغي مراعاة أن الطفل مخلوق ضعيف وحساس، بالتالي من غير الحكمة أن نخضعه لمقاييسنا نحن البالغين.

ومن أسباب القلق التي تؤدي لقضم الأظافر:

- ١- توتر في العلاقة بين الطفل وبين والديه أو بين الطفل وأقرانه.
- ٢- انتقال الطفل من مرحلة الرضاعة والتي يكون فيها مرتبطاً بأمه بدرجة كبيرة إلى الاختلاط بالمجتمع الخارجي في محيط الأسرة أو كالذهاب إلى الحضانة أو وصول مولود جديد للأسرة.
- ٣- بداية المرحلة الفمية المتأخرة عند الطفل «أي بداية السنة الثانية» عندما تظهر أسنان الطفل فيعض الأم أثناء الرضاعة، فإنها ربما تمنعه من الرضاعة أو تقطعه إذا تكرر العض وسبب لها ألماً شديداً وصل إلى إيذائها ونتيجة لهذا ربما يتسرب إلى الطفل شعور أنه اعتدى على أمه وأنها في المقابل تعاقبه بالحرمان من اللبن، بالتالي يتكون لديه في اللاشعور رغبة مضادة بأن يعتدي على نفسه بالعض عقاباً لنفسه.

متى تحتاجين إلى مساعدة متخصصة؟

- ١- إذا كان يقوم بقضم أظافره بشدة بحيث يجرح نفسه، أو إذا كان قضم الأظافر مصحوباً بسلوكيات أخرى مقلقة كقرص نفسه أو شد رموشه أو شعره، أو إذا تغير نمطه في النوم بشكل ملحوظ... إلخ.
- ٢- إذا كان هناك تاريخ شخصي لديك أو لدى زوجك لذلك السلوك، أو إذا كان أحد أفراد أسرتكما مصاباً بالوسواس القهري.
- ٣- إذا استعملتي طرقاً مختلفة لإيقافه عن هذا السلوك دون جدوى - قد تشمل هذه الطرق التدخل الإيجابي أحياناً أو التجاهل الظاهري للسلوك أحياناً أخرى.

علاج مشكلة قضم الأظافر :

أولاً وقبل كل شيء، يجب أن يصبح طفلك مستعداً تماماً للتخلص من هذه العادة، وتدركين منه رغبته في ذلك، إما بطلب مساعدتك بشكل مباشر أو بإظهار رغبته في أن يتخلص منها بعبارات مثل: «أصدقائي يسخرون من شكل أظافري» أو «المدرسة قالت لي أن هذا الفعل سيئ»، فإذا لم يكن مستعداً الآن، فلا بأس من الانتظار ولو حتى لشهور.

إليك بعض النصائح لتساعدى طفلك على التخلص من هذه العادة السيئة:

١- أبحثى عن سبب قلقه وتعاملى معه، فمن المهم أن تنتقلي من موقف الصراع مع طفلك إلى موقف الراغبة في الفهم أولاً ثم الحل.

٢- قلمى أظافره بانتظام حتى لا يكون هناك ما يقضمه.

٣- لاحظى متى وأين يقوم بالسلوك، وحاولى تشتيت انتباهه بمشاركته لعبة ما أو التحاور معه لينشغل عن الأمر الذى يقلقه، ولا تلتفتى انتباهه للمشكلة فقد يكون مجرد الكف عن محاولات إثناء الطفل عن سلوك ما دافعاً له لإيقافه، بينما تمثل محاولات منعه بأي شكل، إضافة إلى توتره ودافعاً للاستمرار فى السلوك المرفوض.

٤- ساعديه على تعديل مشاعره تجاه نفسه، وأغمره بالحب والحنان، وأحذرى استخدام الحب كأداة في العقاب والثواب، فالحب ثابت لا يتغير وما نرفضه أو نكرهه هو السلوك وليس الطفل.

٥- شجعيه على التعبير عن مشاعره وأفكاره دون قلق، من خلال الرحلات والألعاب، الرسم الذى يعد وسيلة رائعة

يعبر بها الطفل عما بداخله والتحدث معه وليس إليه، مشاركته في أنشطته وإشراكه في أنشطة الأسرة.

٦- خصصى وقتاً للعب معه لأن الطفل يحب اللعب مع أمه، حيث يشعره ذلك باهتمامها، إلى جانب أن العلاج باللعب ركن أساسي في العلاج النفسي للأطفال، لأن اللعب هو الحاجة الغريزية الأولى للطفل بعد تناول الطعام والشراب، حيث يحقق له المتعة ويكون له أبلغ الأثر في علاج القلق والخوف الموجود داخله.

٧- لا تعاقبيه فهو سلوك لا واع، أى تدخل مباشر منك كدهان الأصابع بدواء مر، أو ذى رائحة كريهة سيكون بمثابة عقاب، حتى إن لم يكن هذا قصدك، الأدوية المرة يمكن استخدامها فى مرحلة متقدمة من عمر الطفل عندما يكون فى المرحلة الابتدائية مثلاً، وعندما يريد هو أن يتوقف.

وإذا وجدت لديه استعداداً أو رغبة فى التخلص من هذا السلوك فيمكنك أن تفعل الآتى:

١- اتفقى معه على علامة سرية لتنبئيه عندما يقوم بقضم أظافره ككلمة سر أو لمسة خفيفة على الذراع... إلخ.

٢- ألبسيه قفازات أو ضعى له لواصق طبية على أطراف أصابعه، ويمكنك أن تفعل ذلك بأظافرك أو بأحدها أيضاً قائلة له: «أخشى أن أنسى وأقوم بهذا الفعل، أريد أن يكون مظهر أظافري جميلاً».

٣- اتفقى معه على أسلوب للتحفيز: وإذا أحرز تقدماً، انتقلي إلى الاتفاق التالي وهو أنه إذا طالت أظافره بحيث كان هناك احتياج إلى قصها فستكون هناك جائزة كبرى.

طفلي يبصق علي الآخرين:

"أبني عنده ٥ سنوات يبصق كثيراً وغلبت أفهمه أن هذا عيب ويلومني الكثير علي سوء تربيته له ممكن ترشدوني لأسلوب صحيح لتفادي هذه المشكلة فنصب عني بضربه علي فمه وآخر مرة أنجرح بسببي".

في البداية يبصق الطفل للفت انتباه الكبار عندما لا يتسنى له التعبير اللفظي.

والبصق عادة قد تلتصق بطفلك طول حياته، لذا عليك معالجتها فور أن تلاحظي عليه أنه بدأ في استعمال هذه الطريقة للتعبير عن غضبه.

ولعلاج المشكلة يتبع الآتي:

١- لا تتفعلي عند يبصق طفلك وأتركيه وأذهبي إلي غرفة أخرى لانه ينتظر منك رد فعل سلبي لأنه يعني تماماً أنه سلوك غير لائق فلا تتفعلي وكأن شيئاً لم يحدث ولم يصل إلي هدفه في استفزازك.

٢- اطلبي من طفلك تنظيف البصقة وأن يعتذر بصوت هادئ عن ما بدر منه إذا رفض، احرميه من مشاهدة الكرتون قبل النوم مثلاً وإذا اعتذر، أعطيه منديل لينظف به البصقة، وتكلمي معه بهدوء بأن البصق ينشر الجراثيم وبالتالي الأمراض، وهي ليست وسيلة جيدة لاستخدام أجسامنا.

٣- علمي طفلك كيف يعبر عن نفسه بطريقة لفظية مهذبة وأن البصق ليست طريقة متحضرة أو مقبولة في التعبير عن الغضب أو الحزن.

٤- إذا لم يكن البصق نتيجة للخوف، أو الغضب أو الحزن، فقد يكون بسبب حالة نفسية أو مرضية للطفل عليك حينها باستشارة طبيب لكي تطمئني وتعالجي المشكلة من جذورها.

٥- تجنبى الضرب والعنف كأسلوب أو رد فعل لهذه المشكلة حتى لا يستخدمها طفلك كأستقزاز لكي يجد رد فعلك الذي أصبح له شيء محبب.

مشكلة تشتت الانتباه عند الأطفال :

"أم تشكو قصر انتباه ابنها اثناء المذاكرة أو الدراسة في الفصل أو اثناء التحدث معه أن طالت الفترة قليلاً ما هو العلاج لتشتت الانتباه؟"

فترة الانتباه: هي الفترة الزمنية التي يستطيع فيها طفلك التركيز على نشاط واحد.
أمثلة:

- طفلك يقضي وقتاً في استكشاف الألعاب. (انتباه طبيعي)
 - طفلك قد يمتلئ سريعاً من المذاكرة. (انتباه قصير)
 - طفلك كثير الحركة بصورة مفرطة. (تشتت انتباه)
- هناك نجد أو نستكشف أن فترة الانتباه تزيد عند الطفل كلما كان النشاط الذي يقوم به ممتع بالنسبة إليه.

حيث أثبتت الدراسات هذه التجربة فوجد فريق من الباحثين في جامعة واشنطن في دراسة تضمنت ٢٦٠٠ طفل أعمارهم تتراوح ما بين السنة والثلاث سنوات :

أن التعرض المبكر للتلفاز أو الأجهزة الإلكترونية قد يكون له تأثير سلبي على فترات الانتباه عند الأطفال.

كيفية احتساب فترة الإنتباه :

فترة الإنتباه يمكن حسابها من خلال المعادلة التالية:

طول فترة الإنتباه بالدقائق = عمر الطفل بالسنوات (٣ إلى ٥).

فالطفل عند عمر سنة يستطيع التركيز لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق على نشاط واحد.

وعند عمر السنتين : من ست إلى عشر دقائق.

وعند عمر الثلاث سنوات : من تسع إلى خمس عشر دقيقة.

كيفية زيادة فترة الإنتباه :

ويتم ذلك من خلال الألعاب والأنشطة التعليمية المختلفة.

وهذه بعض الأفكار:

- ١- ألعاب البازل والتركيب (المكعبات - الصلصال - عمل عقد من الخرز)
- ٢- القراءة للطفل (القصص البسيطة الملونة)
- ٣- أنشطة الرسم والتلوين.
- ٤- الألعاب الحرفية (نجار - كهربائي - طبّاخ).
- ٥- اللعب التمثيلي (كمدرس أمام العرائس - أم تهذب أبنائها) وغيرها من اللعب التخيلي

الأطفال وإثارة الفوضى :

"أبني طفل مهمل جداً ويعتبر شخصية فوضوية تميل إلى عدم الترتيب وعدم النظام يخرب في البيت وفي غرفته ولا يبالي بكلام أو عقاب ما الحل؟"

في هذه المشكلة يقول علماء النفس إن الأولاد الذين يعانون مشاكل سلوكية يأتون من بيوت تسود فيها الفوضى والإهمال.

طفلك بحاجة لمن يضع له حدوداً في كل مجالات حياته اليومية، فهو يحتاج إلى أن يعرف متى يأكل، ومتى يستحم، ومتى يذهب إلى سريره، وكذلك ترتيب أغراضه فالوالدين هما الأساس في تعليم النظام والقواعد فنحن نري الأمهات علي حالين لا ثالث لهما :

١- من الأمهات من لا تبدي لطفلها أي ضيق من عدم ترتيبه لأشياءه في غرفته وتقوم هي بترتيب كل شيء ويتكرر ذلك مهما تكررت فوضى طفلها وإهماله!

٢- ومنهن من تثور ثائرتها فتصرخ في طفلها بكلمات تزيد من سلوكه السيئ وتضعه في دائرة الكسالى.

وفي كلا الحالتين خطأ تربوي كبير فالأم الأولى تنشئ طفلاً اتكالياً والثانية تقهر طفلها دون أن تسلك به مسلك التعليم.

ولتعليم الطفل الترتيب والنظام يجب ان نقوم بالاتي:

١- حاولي تبسيط عملية الترتيب والنظام لطفلك بتقسيمها إلى مراحل، كأن تقولي له: ضع المكعبات في السلة الخاصة بها، ثم أجمع الكتب وضعها على الرف.. ولا بأس بمشاركة له في بداية الأمر.

٢- شجعي طفلك على احترام النظام والترتيب وقولي له: "إذا استيقظت وجهزت نفسك باكراً للمدرسة ورتبت غرفتك.. تستطيع اللعب قليلاً قبل الذهاب إلى المدرسة أو بعد العودة".

٣- يجب الوالدين أن يتفقا على نفس النظام فلا يجوز أن تتسامح الأم بموضوع معين ثم يأتي الأب ويناقضها كلياً في نفس الموضوع !!

إن مثل هذا التناقض في الأساليب التربوية في البيت الواحد يؤدي إلى البلبلة والحيرة والضياح عند طفلك وهذه المشاعر غالباً ما تكون هي المسئولة عن الفوضى والإهمال والمشاكل السلوكية الشائعة عند أطفالنا.

٤- حاولي بعد ذلك أن يتحمل طفلك بمفرده مسؤولية إنجاز عمل ما، كترتيب أغراضه، بعد أن تحددتي له أهداف هذا العمل، وما ينتظر منه أن يعمل فيمكن أن تعلمي طفلك البالغ (٣ سنوات) أن يرفع لعبه قبل الطعام وإعادتها إلى مكانها، وترتيب أدواته الخاصة به من قصص وملابس بسيطة ونحوها.

٥- أظهري مشاعر الفرح والسرور بعد إنجازه العمل، وذلك بحزم ولطف معاً، ودربيه على حسن استخدام المرافق والأدوات ورعاية الأثاث والاهتمام بنظافته، والمساهمة في تزيين المائدة وإلتزام النظام في جميع شئونه.

الزن وكثرة البكاء :

"ابني طول الوقت بيزن ويبكي بدون أي أسباب عمره سنة ونصف ولا يطلب أي شيء إلا بالبكاء والزن في حين اني أطعمه وأغير حفاظته وكل طلباته موجودة إلا أنه يبكي بدون سبب ما الحل؟"

١- إذا اعتاد الطفل علي أن جميع طلباته بعد بكاءه وزنه تلبي وتجاب فسوف يكرر هذا الأسلوب دوماً لتلبية طلباته.

٢- وإذا اعتاد بالفعل علي هذا الأسلوب فسوف يتطلب وقت طويل وصبر لتعديل السلوك.

٣- البكاء هو وسيلته للتأثير والتعبير عن مشاعره علينا فعلينا أن نعلمه الطريقة الصحيحة مثلاً نقول له " أهدى ونتكلم مع بعض انت عاوز ايه ؟؟ فمثلاً يشاور علي الحاجه التي يريد ها أو يتكلم ويطلبها فتقولي له ايوه كدا لما هتكلمني انا هأفهم الكلام لكن لا أفهم بالعياط ولا الزن.

٤- إذا كان البكاء علي شيء رفضتي أن تعطيه له أو أبلغتيه أنه ليس الآن لازم وقتها تقولي " ماما قالت أنه مش هينفع يعني العياط مش هيفيد تعالى نشوف نعمل كذا ولا كذا".

٥- إذا لم يستجيب في كل ما سبق عليك بالتجاهل وتجعليه يبكي في مكان أو غرفة غير التي تجلسي فيها وتقولي له ماما لا تحب البكاء لو سمحت حينما تنتهي من البكاء تعالى اجلس معي فكرة تجاهل السلوك الغير مرغوب أوقات كثيرة تحرز نتيجة لأن الطفل يشعر أنه مهما فعل وصعد الأمر من بكاء وصريخ لن يحصل علي ما يريد والنتيجة التي يتوقعها في نهاية المطاف.

٦- لا يكون رد فعلك علي صراخ طفلك وبكائه بعصبية وصراخ مماثل فأنتي لم تستطيعي التعبير السليم عن انفعالاتك وغضبك فلا تلومي عليه لأنه يقلدك.

طفلي لديه حب إمتلاك للأشياء :

"ابني عنده ٤ سنوات عنده حب الإمتلاك كل ما يشوف حاجه عاجز يكون عنده زيها ولو عنده حاجه وأصحابه عندهم زيها يبقى عاجز يكون عنده عدد أكثر منهم".

"حضر إلى منزلي أحد أقاربنا وكان لديهم طفلة تقريباً في نفس عمر ابنتي، لكنني فوجئت بتصرف ابنتي تجاه الطفلة الأخرى، وإصرارها على ألا تشاركها ألعابها تعاملها مختلف فهي تحب اللعب والحركة، لكن مع وجود هذه الطفلة أصرت على حمل كل ما تستطيع من ألعابها بين يديها وأخذها معها أينما تذهب، خوفاً من أن تمسك الطفلة الأخرى بها. لا أريد أن تكبر ابنتي وتتمسك بسلوك الأنانية ماذا أفعل؟"

أن حب التملك غريزة في البشر ولكنها تحتاج إلى التهذيب والتحجيم وتختلف المشكلة من فرد لأخر ومن طفل لأخر أيضاً وإن لم تهذب وتحد بحدود أصبحت مؤذناً بالخطر والانحراف. لنناقش سوياً أسباب هذه المشكلة :

- ١- عدم اهتمام الأسرة بالطفل حتي أن أصبحت الأنانية في المشاعر فيعتبر الطفل الأناني هو محصلة البيت الأناني، فكل فرد في الأسرة يهتم بنفسه فلا يجد من يهتم به.
- ٢- تفكك الأسرة وكثرة حالات الطلاق التي تؤثر على نفسية الطفل على المدى البعيد.
- ٣- المخاوف التي تسكن نفسية الطفل، مثل بخل الأسرة، ورفض وغضب الآخرين عليه، يدفع الطفل للبحث عن سعادته هو فقط، دون التفكير في الآخرين.
- ٤- التدليل الزائد للطفل والاستجابة كل متطلباته دون التفريق بين متطلبات ورغبات الطفل، ويأتي هذا التدليل نتيجة لخوف الأسرة على شعور الطفل عند البكاء بصورة مفرطة.

٥- توفير الحماية الزائدة للطفل التي تجعله غير قادر على مواجهة الأمور بنفسه.

٦- شعور الطفل أن الأشياء الذي يمتلكها بمفرده تعطيه ثقة بالنفس وتقلل من شعوره بالضعف والعجز.

لعلاج هذه المشكلة نحاول أن نتبع الآتي :

١- التحدث مع الطفل بلطف حول الأمور المتعلقة بالأنانية ومناقشته فيها بمستوى تفكيره.

٢- عدم تدليل الأطفال وعدم الأنصياح إلى رغباته وبكائه الشديد ليتعود على أن هناك أمور قد لا تكون سهلة المنال مع الاستجابة لطلبات الطفل عندما تكون معقولة.

٣- يجب عليك التفكير في معنى المشاركة، وليس فقط كيف تتم عملية المشاركة عند طلبك التخلي عن لعبته المفضلة لطفل آخر، فذلك لن يجدى نفعاً معه لشعوره بالظلم بل ادمجيه في لعبة جماعية في النادي أو في الحضانة.

٥- توفير الدعم والحب المستمر داخل الأسرة وإشعار الطفل بأنه محبوب ممن حوله وتوفير الأمان له.

٦- أن يكون الوالدين قدوة حسنة يقتدي بها الطفل في العطاء والكرم وليس للأنانية والبخل سواء في المشاعر أو في الماديات.

٧- تقسيم الأشياء على الأخوة بالتساوي والثناء على الطفل الذي يدعو أخواته لتناول الحلوى معه أي تناول العدل بين الأخوة بشكل فيه حب وتوجيه.

٨- تعليم الطفل الابتعاد عن الأنانية عن طريق إلقاء بعض القصص الشيقة التي تحدث على ذلك.

الطفل اللحوح علاجه ؟ :

"ابني عنده ٥ سنين لحوح بشكل غير عادي يطلب الشيء مرة واثنين وعشرة ولا يمل ولا يكل ويسأل السؤال بدل المرة مئة ليه ؟ ليه يا ماما؟ ليه؟

وهكذا اعمل معاه ايه ؟؟"

بعض الأطفال لديه قدرة علي الإلحاح المتواصل حتى يحصلوا على ما يريدون، مما يدفع الأبوين إلى الجنون! ويقومان إما بتعنيفه حتى يصمت أو ينفذون طلبه حتى يرتاحوا من زنه. وكلا الأسلوبين لا يحل المشكلة بل يزيدا ويترك آثاراً سلبية أخرى على شخصية الطفل.

لنتعرف علي أسباب الإلحاح لدي الطفل:

- ١- يشعر الطفل بعد الأمان وبعد الوالدين عنه.
- ٢- شعور الطفل بالإهمال وعدم الاهتمام بالحب والمشاعر فيسعي للفت انتباه الوالدين أنا موجود أهتمي بي.
- ٣- التدليل الزائد وإجابة طلبات الطفل دائماً.
- ٤- الشعور بالملل كفيل لخلق الإلحاح والزن لأنه يضيع الوقت الملل الذي يشعر به الطفل.
- ٥- تقليد الآخرين في البيئة المحيطة بالطفل فيأخذ هذا السلوك كأسلوب حياة لديه.

هل يوجد أشكال للإلحاح فكثيراً ما نفهم بعض السلوكيات خطأ من قبل أبنائنا هل هو عدواني أم عنيد؟

- ١- العدوانية والغضب بالصراخ أو الإرتماء في الأرض أو إيذاء نفسه.
- ٢- الشكوى الدائمة ومحاولة أستعطاف وشفقة الآخرين.
- ٣- الإلحاح للحصول على ما يوجد أمامه.

- ٤- الإلحاح للحصول على أشياء بعينها.
- ٥- التماذي في الإلحاح أمام الآخرين على وجه الخصوص لأستفزاز الأم.

وهذه بعض الاقتراحات لحل المشكلة:

- ١- حاولي لفت انتباه الطفل إلي شيء آخر الذي يلح عليه.
- ٢- الاتفاق مع الطفل على عقاب إذا بكى أو ألح للحصول على الشيء في غير مواعده أو طلبه من الآخرين، والاتفاق على هذه القواعد مع الآخرين الذين يشاركون في رعاية الطفل حتى لا يهدموا ما يبنيه الأبوان.
- ٣- تجنب الضرب فالعنف لن يحل المشكلة بل قد يزيدھا فتظهر سلوكيات أخرى كالعناد والتمرد والعصبية وحتى لو توقف الطفل عن الإلحاح بسبب الضرب فإنه يترك عواقب وخيمة على شخصية الطفل وعلاقته بوالديه
- ٤- تجنبى عند رفضك كلمة أو أسلوب "هو كده" حيث أنه سيشعل الصراع على السلطة أكثر بين الطفل والوالدين!
- ٥- تجنبى التحكم الزائد في طفلك وفرض رأيك علي الطفل وعدم إعطائه قدرة على الاختيار أو التعبير عن نفسه.
- ٦- تجنبى إجابة طلبه حتى يطلب بالشكل المناسب وبالنبرة المهذبة.
- ٧- ملامح وجهك ونظراتك وحركات جسمك يجب أن تعكس الحزم والإصرار وأنتك لن تتراجعى عن موقفك في عدم إجابة طلبه حتى يتكلم بالأسلوب المناسب.
- ٨- أمدحي وأثنى على سلوك طفلك عندما يطلب ما يريد بطريقة مهذبة.
- ٩- في توجيهك لطفلك ركزي على سلوك الطفل غير المقبول ولا تهاجمى شخصيته. مثلاً لا تقولى "أنت قليل الأدب" ولكن قولى "أتوقع منك أن تتكلم بالشكل كذا"

١٠- تجاهلي إلحاح الطفل في بعض الأوقات فسوف يجد أن سلوكه الملح لا يحقق له ما يريد ولا يعطيه الانتباه الذي يبحث عنه. وأيضاً ترك الطفل يعطيه الفرصة ليفكر مرة أخرى في الأسلوب الذي عليه أن يتكلم به.

١١- عندما يحاول الوالدان تغيير أسلوبهما في التعامل مع الطفل فإن الطفل قد يزيد في سلوكه السيئ قبل أن يتحسن، على الوالدين الثبات فالطفل يختبر مدى قوة الحدود الجديدة.

مشكلة الطفل الفتان :

"عندي طفلين الكبير ٦ سنوات والصغير ٣ سنوات الكبير طول الوقت يراقب الصغير في كل ما يفعل ويتصيد له الأخطاء ويجري علي أو علي والده ويخبره بما يحدث حتي وصل إليه الحال إلي الفتنة بين زملاؤه في المدرسة ولا أريد أن يكبر ويكون شخص فتان ماذا أفعل ؟"

«الفتنة» عادة سيئة وتكون عند الأطفال الصغار، خاصة في سن ذهابهم للحضانة ما قبل المدرسة والسنوات الأولى لهم بالمدرسة، لكن الأمر يصبح مشكلة كبيرة إذا استمرت تلك العادة إلى بعد تلك المرحلة.

كيف تتعاملين مع حكاوي «الفتنة» تلك؟

- ١- أن الأطفال في بعض الأحيان يلجأون للفتنة كوسيلة للتعبير عن قلقهم ومشاكلهم، وكل ما يريدونه منا أن نستمع إليهم ونعرف مشاكلهم وما يقلقهم ولا نفعل شيئاً.
- ٢- الأطفال الصغار لا يفتنون رغبة في أذى الآخرين، أو أن يوقعوا الآخرين في مشاكل، لكنهم يفعلوا ذلك لأن إحساسهم بالصواب والخطأ لا زال يتطور.
- ٣- عندما يأتي إليك طفلك شاكياً صديقه أحمد أنه لا يشاركه اللعب، فهو لا يطلب منك التدخل، لكنه يريد منك أن تعلميه كيف يتعامل مع تلك المواقف، وذلك أمراً من المهم أن يتعلمه لحياته فيما بعد، فالأفضل من تدخلك لحل المشكلة.. أن اسأليه «ماذا عليه أن يفعل في هذه الحالة؟».. استمعي له وحاولي أن تجدي معه حلاً للمشكلة.
- ٤- تذكري أنه عند التدخل بين طفلين فذلك أمر خاطئ جداً، فأخذك اللعب من طفل لأثبت الطفل الآخر أن الفتنة مجدية، وهي ما يحتاجه لحل مشكله.

٥- إذا كانت فتنة طفلك عن أمور لا تؤثر عليها، مثل أن زميلتها ليلي تضرب الأطفال الآخرين فطفلك تريد فقط أن تخبرك بأنها لا تقوم بضرب أحد كل ما يحتاجه الطفل في هذه الحالة هو أن تمدحيه لأنه أتبع التعليمات، فقومي بذلك.

٦- علمي طفلك الفرق بين «الإخبار» و«الفتنة»، فالإخبار هو أن يقول لك أمراً يسبب أو سيسبب أذى لطفل أو شخص ما، علميه أنه في تلك الحالة يجب أن يقول مثل تلك الأشياء وذلك لا يكون «فتنة»، علميه أن الفتنة هي أن تحكي شيئاً لن يسبب أذى.

لا داعي للإحباط فطفلك سيتخطى مرحلة «سأقول لماما» على الصف الثاني الابتدائي أو علي سن الـ ٨ سنوات.

طفلي كثير الصراخ بدون سبب :

"بنتي كثيرة الصراخ عمرها ٥ سنين وكثير بتصرخ بالببيت وبالمدرسة يعني أي حاجة عيزاها بتصرخ عليها ولو عايز تلعب مع حد بتصرخ في وشه. ماذا أفعل ؟؟؟ "

لنبحث عن حل لهذه المشكلة :

١- أبحثي عن سبب لصراخ الطفل : "التعب، الألم، المرض، الجوع، العطش، الملل، الضيق والغضب، الازدحام، القيام بشيء لا يحبه " وراقبي سلوكه عن قرب ووجهي له أسئلة محددة تساعدك في العثور على السبب الحقيقي، مثل: "هل تشعر بالجوع؟

هل تريد أن تنام؟... إلخ".

٢- الرد علي تصرف طفلك بصياح وصريخ مماثل لا يحل المشكلة بل يزيد لها تعقيد فسوف يدرك أن الطريقة للتفاهم هي العصبية والصريخ في كل شيء فعليك أن تعتادي التحدث بهدوء في حياتك اليومية، حتى عندما تشعرين بالضيق لأن طفلك يقلدك.

٣- أخبري طفلك بالمكان الذي عليه أن يجلس فيه لبعض الوقت بعيد عنك كنوع من الهدنة فمثلاً الهدنة لطفل عمره ثلاث سنوات تكون ثلاث دقائق، إذا ترك المكان المحدد وأخذ يصرخ أو يجرى في المنزل، أعيديه إلى الهدنة وابدأي حساب الوقت من جديد، أما إن بقي في مكانه فتجاهليه حتى ينتهي الوقت ثم قبله واحتضنيه، وأثنى على التزامه، وذكره بالسبب الذي عقدتما من أجله هذه الهدنة طالبة منه الاعتذار.

٤- عبري لطفلك عن حبك له، وأطلبى منه أن يخبرك في هدوء بما كان يريد أن يقوله، ساعديه بالكلمات التي يمكنه التعبير بها عن نفسه بدلاً عن الصراخ.

٥- أعطيه شيئاً جذاباً كلعبة أو طعام يحبه، أو دعيه يشاهد في التلفزيون أو قيامه بشيء يحبه كالتلوين أو الرسم أو مشاركتك في عمل من أعمال المنزل.. إلخ.

٦- لو كنتم في متجر وكان طفلك يصرخ لأنه متمسك بلعبة، فدعيه يلعب بها بعض الوقت، ثم وأنت تحاسبين على مشترياتك أطلبى منه أن يعطى اللعبة لموظف الخزينة ليرى سعرها، وأعطى إشارة للموظف أنك لا تريدينها، وسوف يتعاون معك، وقتها ربما يكون طفلك قد نسي اللعبة، أو قد تحتفظين معك بلعبة تقدمينها له كبديل، أو قد تجددين أن الحل الأمثل هو أن تحملى طفلك خارج المحل، أهم شيء ألا تكافئى صراخه هذا بالاستسلام لرغبته في الحصول على اللعبة.

٧- أختارى بعض الألعاب التى يحبها طفلك، وضعيها في حقيبة بحيث تكون جاهزة دائماً، ولا تضيعين وقتاً في تحضيرها قبل كل مرة تستعدين فيها للخروج، أستجدى بهذه الألعاب عند اللزوم!

٨- فقط تأكدى أن طفلك في مكان آمن وأتركه وواصلى ما كنت تفعلينه، ربما يفعل ذلك من أجل جذب الانتباه وسوف يتوقف إن وجد أنه فشل في ذلك بصراخه، بشرط أن تثبتى على هذا الأسلوب، أما إن كان هناك سبب للصراخ كالجوع أو التعب أو الضيق أو... إلخ، فعليك أن تتعاملى مع السبب.

٩- أشغلى طفلك بأنشطة كثيرة متنوعة حتى تقللى من لجوئه إلى الصراخ والبكاء، فالوقاية خير من العلاج.

طفلي مغرم بإلقاء الأشياء من حوله :

"ابني عنده سنة ونصف مغرم بإلقاء اللعب وجميع الأشياء من حوله ومهما أعنفه وأحذره من أن يلقيها يرجع يلقيها مجدداً وأتلف معظم أعباءه وأثاث المنزل ما الحل؟"

يرجع أسباب هذا السلوك :

١- يمارس الأطفال هذا السلوك في سنوات عمرهم الأولى وذلك بسبب عدم قدرتهم على السيطرة على مسكها وعدم اكتمال نمو أدمغتهم وقدرتهم على الاستيعاب وغالباً ما تكتمل هذه القدرة لديهم بعد سن الثالثة.

٢- يعد رمي الأشياء عند الأطفال نوعاً من أنواع المرح وأستكشاف الأصوات التي تصدرها عند رميها أو كسرها فضلاً أن مثل هذه الأمور ستدفع أمه للصراخ أو التكلم معه بشكل جدي.

٣- رمي الأشياء عند الأطفال تعتبر حركات مفاجئة وتنمي عن مهاراته الحركية وتعزيز قدرة الطفل على إدراك الأماكن والاتجاهات سيفهم أن يضع لعبه وأن بعض الأشياء الغير قابلة للرمي لأنها ستكسر.

ولعلاج وحل هذه المشكلة :

١- اعطي لطفلك سلة مثلاً وبعدها قولي بطريقة إيجابية وواضحة كقولك:

"لا تستطيع رميها على الأرض ولكنك تستطيع رميها في السلة"، وتكونين عندها في موضع عدم المواجهة.

٢- أعلميه متى يستطيع ومتى لا يستطيع الرمي، فقولك ببساطة "لا ترم" سيبدو محبطاً بعض الشيء خصوصاً إذا شاهدك ترمين الأشياء أحياناً.

٣- ضعي في اعتبارك أنه في حال لاحظت رمي طفلك
للأشياء بطريقة غاضبة، واجهيه بغضبه وقولي ماذا تريد ؟
وعلميه طريقة أخرى لتعبير عن مشاعره.

العض عند الأطفال علاجه ؟ :

"ابني عنده سنتين وكل ما يلعب مع أي أحد يعضه وتعلم اسناته في يد الطفل أو في مكان العضة فأصبح عدواني كل شيء يعض وأضربه يبكي قليلاً ثم يعاود بنفس الفعل ماذا أفعل معه؟؟"

العض شكل من أشكال العدوانية ويعتبر مرحلة طبيعية عند الأطفال في عمر السنة وهو وسيلة من وسائل الإستكشاف لديهم. ولكن المشكلة إذا استمر العض حتى لما بعد هذا العمر.

ومن أسباب ودواعي العض :

- ١- من أجل لفت الانتباه لأنه يشعر بإهمال الوالدين له.
- ٢- شعور الطفل بالحرمان العاطفي من الحب والاهتمام والرعاية.
- ٣- من أجل التعبير عن الانزعاج أو الغضب فهو لم يتعلم بعد التعبير الصحيح عن انفعاله وغضبه.
- ٤- وسيلة لطلب شيء يريده كنوع من ردود الأفعال العدوانية والمتمردة.
- ٥- من أجل التعبير عن الحب وذلك بتقليد شخص قام بعضه وهو يلعبه.
- ٦- من أجل التعبير عن الشعور بالغيرة من أخيه أو من طفل يقوم بزيارتكم مع أهله ويراكم تبالغون في الاهتمام به.
- ٧- من أجل الدفاع عما يملكه خصوصاً إذا قام أحد بمحاولة انتزاع غرض ما منه.

من الطرق التي تفيد في حل مشكلة العض :

- ١- إعطاء الأوامر الصريحة بحيث توضح فيها أن العض مرفوض وخطأ كبير ويؤدي الآخرين.

- ٢- إذا كان عمر طفلك أقل من سنة ونصف قم بتوفير لعبة العض كبديل عن اللجوء لعض طفل أو شخص ما.
- ٣- اشرح لطفلك أنه إذا أراد شيء من الآخرين ألا يعرضهم وأن يأتي إليك ويخبرك.
- ٤- قل لا.. بنبرة صوت حادة نوعاً ما وبجدية وقول " لا.. لا يجب أن تعض أحد".
- ٥- عاقب طفلك عندما يكرر العض بأسلوب حرمانه من بعض ألعابه أو العقاب بالعزل عزله في زاوية مدة دقيقة عندما يكون في عمر السنتين أو مدة دقيقتين إذا كان في عمر الثلاث سنوات.
- ٦- لا تقابل عض الطفل بالضرب والإيذاء الجسدي أو بالعض المماثل حتي لا يتفاقم الأمر ويكبر ويثبت لدى الطفل السلوك.
- ٧- تشجيع الطفل ومكافأته عندما يلتزم بالأوامر ولا يعض أحد.
- ٨- عد استخدام العنف مع الطفل ومنعه من مشاهدة الأفلام التي تحت علي العنف.

طفلي ضعيف الثقة بنفسه :

"ابني عنده ٧ سنوات يعاني من ضعف الثقة بالنفس والخوف لدرجة جعلته يخشى الذهاب الي المدرسة لتعرضه لمواقف إخراج وعنف وسرقه مع زملائه بسبب تلك المشكلة. ما الحل؟؟"

وعلاج تلك المشكلة في الأباء وليس في يد الطفل:

١- التقرب من الطفل والحوار معه يوميًا فيما قد حدث له في المدرسة، بشكل من الحنان والحب حتي يشعر بالأمان ليسترسل في الحديث.

٢- يجب أن نعمل على تقوية ثقته بنفسه من خلال ما تربي عليه بداخل الأسرة، فنشعره بأهميته في الأسرة، وأن الأسرة كلها ستدافع عنها وتحميه، وأنه لم يصبح منبوذًا نتيجة لضعفه.

٣- وفري له دعم معنوي، فتقولين له أن ما يحدث لا يجب أن يؤثر فيه ولا على دراسته وحياته وأنه قوي وذكي فهذا يعزز من ثقته بنفسه.

٤- أحذرك كأم من دفع طفلك للانتقام من زملائه الذين تعرضوا له بالعنف، فالعنف لا يحله عنف مضاد، ولكن ذكرية بأنه يجب أن يتعامل بحزم وحسم مع من يتعرضون له من زملائه، فعلميه أن يحافظ على هدوئه مهما استفزه أقرانه بالمدرسة، وأن يطلب منهم بهدوء الكف عما يفعلونه وإلا سيلجأ لإدارة المدرسة.

٥- عليك بالتعاون مع إدارة المدرسة وضع حد لتلك الإعتداءات ليس على ابنك فقط، ولكن وقف هذا النوع من العنف المدرسي، حتى ولو كان عنفاً معنوياً بالكلمات ليتدخلو ويحلوا هذه المشكلة حتي لا تتعكس سلباً علي نفسية طفلك.

الطفل العدواني مشكلة كبيرة !

"ابني عنده ٥ سنين يتصرف بشكل عدواني في ضرب وعض وشد شعر ولا يعرف أن يلعب مع أحد إلا وهو مسبب له الأذى جربت معه كل الوسائل التعنيف والهدوء والضرب فلا يبالي ابدا بكلامي ماذا أفعل؟"

أسباب العدوان لدى الطفل:

- ١- رغبة الطفل في التخلص من أوامر وتسلط الكبار عليه ومحاولة ضغط الكبار عليه ليكون شخص مطيع دون تحقيق رغباته.
- ٢- شعور الطفل بالحرمان العاطفي يسبب له الضيق والضجر ويشعر بالتوتر ونقص في مشاعر الحب والتقدير فيتحول سلوكه إلى عدوان موجه للآخرين.
- ٣- أحياناً يفشل الطفل في تحقيق هدفه أكثر من مره مثلاً عندما لا ينجح في لعبه يوجه عدوانيته عليها بكسرها أو برميها.
- ٤- الطفل المدلل تظهر لديه المشاعر العدوانية أكثر من غيره، فالطفل عندها لا يعرف إلا الطاعة لأوامره ولا يتحمل الحرمان فيتحول سلوكه إلى عدوان.
- ٥- شعور الطفل بعدم الأمان وعدم الثقة أو الشعور بالذنب والإهانة والتوبيخ.
- ٦- وسائل الإعلام المختلفة وترك الطفل لمشاهد أفلام العنف والمصارعة الحرة يعلم الطفل هذا السلوك.
- ٧- غيرة الطفل من أقرانه وعدم سروره لنجاح الغير يجعله يسلك العدوان اللفظي بالسب والشتم أو العدوان الجسدي كالضرب.

- ٨- رغبة الطفل فى جذب الانتباه من الآخرين باستعراض قواه أمامهم وأنه لديه مميزات كثيرة ولكنهم يجهلون مواطن قوته فيضطر هو لأظهارها لهم.
- ٩- العقاب الجسدي للطفل يدعم فى ذهنه أن العدوان والقسوة شئ مسموح به من القوى للضعيف.

أنواع العدوان أو العنف:

- ١- العنف البدنى.
- ٢- تدمير الممتلكات الشخصية.
- ٣- تدمير ممتلكات الآخرين.
- ٤- تدمير الممتلكات العامة.
- ٥- عنف المزاج وحدته.

ولعلاج تلك المشكلة يجب أن نعلم جيداً إن تحويل الطفل من طفل عدواني لطفل غير عدواني يحتاج إلى صبر وطول بال ولا نقابل عنفه بعنف.

١- يجب على الأم أن تكتشف الأشياء التى تسبب عدوانية طفلها وخاصة أن الأطفال لا يكونون قادرين تماماً على التعبير عما يضايقهم.

فمثلاً، إذا كان طفلك صعب المراس فى الصباح، فأمنحيه بعض وقت النوم الإضافى أو لا تطلبى منه أشياء كثيرة فور استيقاظه.

٢- تجنبى العقاب البدنى أو الضرب ويجب أن تتنبه الأم وتكون حريصة كل الحرص فى طريقة تعبيرها عن غضبها لأن الطفل يتعلم من والديه عامة ويراقب كل تصرفاتهما فإن معاقبة طفل غاضب بضربه أو الصراخ عليه سيزيد من عدوانيته.

٣- يجب على أى أب أو أم ألا يتوقعوا من أطفالهم أشياء أو تصرفات هم أنفسهم غير ملتزمين بها فيجب أن يكون الأب أو الأم قدوة ومثالاً لأطفالهما لا يعنى فقط تحكمهما فى مشاعرهما ولكن يعنى أيضا مساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره سواء كانت سلبية أو إيجابية.

٤- أن يكون الأهل قدوة لأطفالهم، أمر لا يعنى إخفائهم لمشاعرهم، فيجب أن يتمكن الطفل من رؤية أهله يتصرفون على طبيعتهم دون إخفاء للمشاعر أو المخاوف. فيجب أن يرى الطفل أن والده أو والدته يملكان الثقة والتحكم بالنفس اللذين يسمحان لهما بالتصرف بعقلانية حتى وهما غاضبان.

٥- إن أسلوب مكافأة الطفل على تصرفاته الجيدة أمر نافع جداً للأطفال وخاصة الأكبر سناً والذين قد يكونون لا يستطيعون التوقف عن تصرفاتهم أو ميولهم العدوانية. فمثلاً، إذا كان طفلك معك أثناء رحلة التسوق ولم يصدر منه أى نوع من أنواع الصراخ أو البكاء أو الضرب، فيمكنك أن تكافئيه مثلاً بالمرور على الحديقة فى طريق عودتكما للمنزل.

٦- لكى تساعد طفلك العدواني أو العصبى على الهدوء، يجب أن تكونى أنت هادئة مع عدم محاولة التحدث معه حتى يهدأ.

٧- إذا كان طفلك لديه ميول تدميرية عدوانية ولم يؤثر فيه تدخل الأهل أو أنه يبدو سعيداً بإيذاء الآخرين، فيجب عليك اللجوء للطبيب النفسى.

هل الجرأة عند الاطفال مشكلة؟

"لما الكبار يتكلموا الصغيرين يسكتوا.". جملة لا اردد غيرها طوال الوقت مع ابنتي في حضور أحد الضيوف إلي المنزل أو عندما تجدني أنا وأبيها نتحدث في أمر ما هي عمرها ٧ سنوات ولكن كلامها أكبر من عمرها ٦٠ سنة كيف اتصرف معاها؟؟"

بعض الأطفال يحبون أن يجلسوا مع الكبار ويتدخلوا في أحاديثهم بالأسئلة أو التعليقات، ويفاجئون أهاليهم بكلام جرى وأفعال غير متوقعة. ويشعر الأب والأم أحياناً بالخرج من ذلك.

ولكن دعونا نسأل سؤاليين ونترك لكم الإجابة

هل محتوى ما يقوله/ يفعله الطفل مقبول؟ هل أسلوبه في القول/ الفعل مهذب؟

إذا كانت الإجابة على السؤالين السابقين بنعم أي بالإثبات، فليس هناك مشكلة حتى لو كان ما يقوله الطفل غير تقليدي أو غير مألوف بالنسبة إلينا. أما المشكلة فهي عندما يكون ما يقوله الطفل غير مقبول (غير مناسب لسنه، خارجاً عن الأدب، سراً...الخ)،

أو كان أسلوبه خارج عن الأدب (يشتم، يرفع صوته، يسخر، يتكلم مع الأكبر منه بدون احترام...الخ)

أن الجرأة في حد ذاتها ليست مذمومة، لذلك نريد ترشيدها لا أن نقضي عليها ليحل محلها الخجل، ولا أن نطلق لها العنان فتتحول إلى أندفاع أو سوء أدب.

فكيف نرشد الجرأة وننميها بشكل صحيح عند الطفل؟

١- عندما يسأل ابنك أو يختلف معك أو مع شخص أكبر منه في الرأي شجعيه على ذلك، فنحن نريد أن نربي أبناء مستقلين في التفكير يتمسكون بمبادئهم فقط علميه أدب

الأختلاف: التحدث بالأسلوب المناسب وفي الوقت المناسب، وكوني قدوة له في ذلك.

٢- هناك مناقشات أو موضوعات لا يصح أن يسمعها الأطفال أو يشاركوا فيها لأنها لا تناسب سنهم مثلاً كأمور جنسية أو مشاكل زوجية... إلخ. احرصى على عدم فتح مثل هذه الموضوعات أمام أبنائك.

٣- إذا فوجئت أن ابنك أفشى سراً أو قال شيئاً أمام الناس كنت لا تريدينهم أن يعرفوه، فتجنبي إحراجهم وغيري الموضوع، ثم على انفراد أفهميه بهدوء لماذا كان لا يجب أن يقول ما قاله واتفقا على تعريف "السّر".

٤- إذا قال ابنك كلمة أو قام بتصرف غير مناسب، تجنبي إهانته وتوبيخه ولكن وجهيه وتناقشي معه وأفهميه، وإذا اضطررت أن يكون ذلك أمام الآخرين فاجعلي كلامك على قدر ما يتطلب التعامل مع الموقف ثم لتكن بينكما مناقشة على انفراد.

٥- إذا كانت العلاقة بينك وبين ابنك قائمة على الاحترام والتفهم، فلن يعتمد مضايقتك وإحراجك أمام الناس ولن يعاندك طوال الوقت، وسيكون متفهماً لك عندما تطلبين منه الكف عن فعل معين أو القيام لأن هذه جلسة كبار... إلخ. هذا ليس معناه أنه سيفعل الصواب دائماً، أو سيكون مطيعاً أو متفهماً طوال الوقت.

٦- ربما تشير جرأة ابنك إلى شخصية قيادية وملكات في الحوار. دورك هو توظيف هذه المهارات بالشكل الصحيح من خلال تحميله مسئوليات تناسب سنه، الاشتراك له في أنشطة تلائم ميوله... إلخ

الصديق الخيالي للأطفال :

"بنتي عندها ٤ سنين طول الوقت بترصص الألعاب وبتتكلّم معاهم وتأكلهم وتشربهم وتنيهم بجانبها علي السرير والموضوع زاد جدا محتاج أعرف التصرف دا صح أم خطأ؟؟"

في بحث بريطاني، أكد الباحثون أن طفلاً من كل ٥ يمتلك صديقاً خيالياً يتمثل في حيوان أو إنسان أو شخصية خيالية من الكارتون أو لعبة محببة كدبodob صغير أو غير ذلك، ويحاول الصغير أن يشرك أبويه والكبار معه في تلك الصداقة وهذا الوجود.

ويظل الأمر طبيعياً ما كان في إطار معين بما لا يمنعه من تكوين صداقات أخرى أو اللعب مع الآخرين أو التناغم مع زملائه في الحضانة أو المدرسة، وفي الغالب ما تنتهي تلك الصداقة الخيالية ما بين الثالثة والخامسة وربما في السادسة وهو ما يعني أن طفلك قد نضج.

ومن خلال هذا الصديق نستطيع التعرف على مخاوف طفلنا أو قلق حول حب أبويه ففي الغالب ما يطلعنا الصغير عن مخاوفه وقلقه ورغباته من خلال قصصه التي يرويها لأمه وأبيه عن صديقه، بل إنه أحياناً بعدما يعرف جيداً ما الخطأ والصواب يقدم على الخطأ ثم يبرره بتأثير صديقه فتجد الطفل يلوم صديقه الخيالي لأنه لعب معه وجعله يتأخر عن دروسه أو عن النوم..... الخ. معظم الأطفال الذين يلجأون لفكرة الصديق الخيالي يكون طفلاً وحيداً أو أول طفل في العائلة ولم يأتي أطفال بعد أو هو الأصغر بعد إخوة وأخوات يكبرنه في العمر.

وللتعامل مع هذه المشكلة :

يجب أن نعلم جيداً عدم تكذيب الصغير أو تعنيفه وعدم مسأيرته التامة وتصديقه الكامل. ففي حين أنه ممن المقبول

عموماً أن تتسلى مع طفلك وتسايره في مزاعمه حول وجود الصديق التخيلي، فإن هناك بعض الأمور الأساسية ينصح بمراعاتها:

- ١- اصطحي طفلك للتعرف على أطفال العائلة الآخرين بل ربما في النادي مع أطفال مختلفين وإذا تمتع بصحبته حتى نسي في وجودهم صديقه وأراد أن يلعب معهم مراراً فهذا أمر جيد.
- ٢- وإذا لم يكن لطفلك أي أصدقاء أو اهتمام بصحبة الآخرين، فقومي باستشارة أخصائي خوفاً من أن يكون طفلك يعاني من التوحد أو غيره.
- ٣- لا تدعي طفلك يلقي بمسئولية فعل كافة الأمور السيئة على "الصديق" فإن كسر شيئاً فقل له في المرة القادمة انتبه أنت.
- ٤- عامل "الصديق" باحترام فأنت في الحقيقة تحترم صغيرك ولا تسفه من الفكرة. احترم الصديق إن كان لعبة ما (فهو أفضل من الخيال التام).

ما فائدة الصديق الخيالي ولم يخلق عقل الصغير صديقاً خيالياً؟
لأن الطفل يحتاج إلى صديق يتقاسم معه مشاعره وربما يشكو أبويه ويفرغ انفعالاته ويعبر عن مشاعره. لذا تظهر تلك الظاهرة عند الطفل الوحيد وتقل كلما كان الأبوين يحاولان إقامة صداقة مع الصغير.

وقد يلجأ الطفل إلى اختراع هذا الصديق للتعبير عما يزعجه ويخشى الاعتراف به أمام أبويه في رسائل مخفاه رغبة منه في جذب اهتمامهما.

ماذا لو أصبح الأمر مجرد حجة للكذب؟

يجب أن تدركي أن الصغار في هذه المرحلة لا يدركون فكرة الكذب. الأمر بالنسبة له خيال. لذا حاولي أن تفرقي بين خيال وبين كذب.

مثال ١: من كسر الكوب؟

إنه بابا هذا كذب

مثال ٢: اليوم لعبت مع أحمد إنه سوبر مان يا ماما وهو

صديقي لقد أستطاع أن يقفز من السماء نحو الأرض دون أن يجرح نفسه هذا خيال

وعليكي أن تعلمي جيداً أن تخطي الأمر سن السابعة وقتها

يجب أن تقلقي وتحتاجي إلي أخصائي نفسي أو طبيب نفسي لحل المشكلة.

طفلي وصيرير الأسنان :

"ابني عنده ٦ سنين صار له فترة يحدث صوت بأسنانه ويجز عليها بشكل قوي جداااا اثناء نومه واخشى ان يتأذي ويكسر أسنانه مازال أفعل؟؟؟"

عادة فرك الأسنان ببعضها تحدث لدى العديد من الأطفال ليلاً ونهاراً، تزيد الحالة عند بعض الأطفال عند النوم وتختفي في النهار، وعادة ما تزول عند الثالثة أو الرابعة من العمر ومعظم الاطفال والكبار الذين يعانون من هذه الحالة قد يجزون على أسنانهم أثناء النوم خاصة في الساعات الأولى من النوم.

ترجع أسباب هذه المشكلة إلي:

لم يتمكن الأطباء من البت في السبب القاطع وراء الجز على الأسنان إلا أنهم لاحظوا مساهمة عدم انطباق الأسنان العليا على السفلى بشكل سليم في المشكلة

١- القلق والضغط النفسي والعصبية والمشاكل الأسرية التي يحضرها الطفل وتؤثر فيه.

٢- كظم الغضب والغضب من مواقف عديدة يمر بها الطفل نتيجة الغيرة أو الاحباط.

٣- يكون الطفل صاحب شخصية عدوانية أو تنافسية او لديه نشاط زائد وفرط حركة.

٤- وقد يرتبط الجز على الأسنان في الاطفال بأعراض النمو والتطور الجسماني والنفسي إلا أن بعض الباحثين يعتقد أن سبب الجز على الأسنان عند الاطفال هو عدم انطباق أسنان الفكين على بعضهما بشكل جيد فيما يظن آخرون بأن السبب يرجع الى حالة الطفل النفسية ومدى تعرضه للعوامل المثيرة للقلق والضغط النفسي والغضب.

ولعلاج هذه المشكلة :

- ١- إيجاد طرق للراحة النفسية للطفل وابعاده عن التوتر والضغط العصبي والنفسي والمشاكل الأسرية.
- ٢- قد ينصح طبيب الأسنان باستخدام واقي وهو عبارة عن غلاف بلاستيكي مطاطي يثبت على الاسنان قبل النوم ليمنع تأثرها بالإحتكاك مع بعضها البعض.
- كما يمكن للطبيب أن يصحح أي أعوجاج أو عدم تطابق بين اسنان الفكين العلوي والسفلي في حالة أن يكون هذا هو السبب وراء الجز على الأسنان.
- ٣- يلجأ الأخصائي النفسي للعلاج السلوكي وذلك عن طريق تدريب المريض على تغيير عاداته كأن يطبق المريض شفتيه دون ان تلامس اسنانه العليا والسفلى بعضها البعض وذلك عن طريق ملامسة طرف اللسان لسقف الفم ويساعد ذلك في منع الاسنان من الإحتكاك ببعضها البعض.
- ٤- العدل والمساواة بين الأخوة لتفادي الغيرة بين الأطفال ومحاولة تعزيز ثقة الطفل في نفسه ومكافأته علي نجاحه في مواقف ما.

هل يعاني الأطفال من الأكتئاب ؟

"بنتي عمرها ٧ سنين وبدأت ألاحظ عليها الحزن المستمر وفقدان الشهية وعدم الاندماج في الحديث ولا تحب أن تخرج إلي أي مكان علي العمل أني انفصلت عن الوالد منذ شهر وأخشي أن يكون هذا الموضوع يؤثر عليها ماذا أفعل؟؟"

يظن الكثير أن الكبار فقط هم من يعانون من الأكتئاب وأن الأطفال ليس في حياتهم ما يدعوا للأكتئاب ولكن للأسف فالأطفال أكثر حساسية من الكبار في تعرضهم وتأثرهم بالمشاكل المحيطة بهم.

من أسباب الأكتئاب عند الأطفال :

١- غياب الرعاية فإنه يمكن ملاحظة الأكتئاب لدى الأطفال منذ سن ٤٨ شهراً وذلك في حالة غياب الرعاية للطفل نتيجة «موت الأم أو طلاقها أو عدم شعوره بالدفع والطمأنينة» تظهر الأعراض كفقدان الشهية والأمتناع عن تناول الطعام والبكاء المستمر وفقدان الوزن.

٢- الأطفال في سن ما قبل المدرسة فتظهر عليهم أعراض جسمية وحركية، ويظهر الأكتئاب في صورة الأمتناع عن الكلام أو ما يطلق عليه في علم النفس بـ (الخرس الاختياري) تعتبر الطفولة من أهم المراحل في حياة الطفل، فهي فترة تكوين الشخصية وأكتساب مهارات وصفات تظل ملازمة لمراحل الحياة التالية فأي اضطراب يحدث في أسلوب التربية بقصد أو بدون قصد من جانب الوالدين يؤدي إلى اضطراب ومشاكل نفسية متعددة كالتبول اللإرادي والتأخر الدراسي ونوبات الغضب والقلق والمخاوف المرضية

٣- نلاحظ تفوه الطفل بكلمات غريبة عن الضجر والضيق من الحياة والرغبة في الموت، بالإضافة إلى البكاء بلا سبب

وعدم التركيز واضطراب النوم وسهولة الثورة لأتفه الأسباب وقد يصاحب هذه المرحلة بعض التصرفات الغريبة كالسرقة أو الكذب أو التأتأة في الكلام أو بعض الحركات في العين كلها من علامات الرفض لما يعانيه من مشاكل نفسية للفت الأنظار إليه فهو يعاني من الإحباط والإهانة ما يصيبه بالقهر والاكتئاب.

٤- يعتبر العنف الاجتماعي في الأسرة مع بعض التغييرات البيولوجية والهرمونية والفسولوجية خصوصاً في مرحلة الطفولة المتقدمة وراء هذه الظواهر الاكتئابية.

٥- وهناك أسباب فرعية تؤدي للاكتئاب:

- أ- الاستعداد الوراثي.
- ب- الاضطراب في إفراز هرمونات الغدد الصماء.
- ج- الصراعات الأسرية.
- د- فقدان الأم أو الابتعاد عنها وتعرض الطفل للإهانة والضرب.
- هـ- وسائل التربية غير العلمية.
- ٦- دخول المستشفى عدة مرات.

علاج الاكتئاب:

- ١- العلاج بواسطة اللعب فهو نوع من العلاج التحليلي الذي يداوي الطفل سواء كان منفرداً أو وسط جماعة من الأطفال.
- ٢- يمتد العلاج للأسرة وتبصيرها بكيفية معاملة الأطفال وكيفية إظهار الحب للطفل وإيعاده عن أي مصدر خوف ورعب وتوجيه الأم إلى تحسين سلوكها أمامه وعدم التعامل مع الأحداث من منظور اكتئابي ..
- ٣- يجب إعطاء الطفل الثقة بنفسه أكثر ومحاورته كثيراً وعدم التفرقة بين الأشقاء خاصة في أسلوب التربية.

٤- العلاج الدوائي بواسطة مضادات الأكتئاب المخصصة
للأطفال واستشارة الطبيب المختص، ولا يفضل الأطباء إلا
في حالة الأكتئاب الشديد أو عدم جدوى العلاج النفسي.
وأنا لا أفضل العلاج الدوائي في مرحلة الطفولة ومضادات
الأكتئاب فأحرصوا علي حماية أولادكم من التعرض للأكتئاب
فالوقاية خير من العلاج.

التعلق الزائد مشكلة المشاكل :

"ابني عنده ٣ سنين متعلق بي بشكل كبير جدا لدرجة أنه يلازماني في المطبخ والخروجات ولا يسمح بغيابي عنه لحظة واحدة يبكي ويقطع النفس ويرمي نفسه على الارض ولا يقبل ان يذهب لأحد يظن أنني سوف اذهب واتركه ما الحل معه؟؟"

ولحل هذه المشكلة يجب أن نسير في تلك الخطوات :

- ١- أهم شيء هو أن يتحدث الأبوان مع طفلهما لكي يتعرفا على المشكلة وراء إلتصاقه الشديد بأحدهما أو كليهما مع الاعتراف بقلقه وتوتره لكي يستطيعا أن يصلا إلى حل حقيقي للمشكلة مثلا يمكن ان يكون تعرض الطفل للمضايقة أو الاعتداء في المدرسة وافتقد شعوره بالأمان.
- ٢- إذا إلتصق الطفل بأحد الوالدين لأنه هو دائماً الطرف الموجود معه، في هذه الحالة يجب على الأبوين معاً أن يعيداً توجيه سلوكه بأن يقولوا له هما الاثنان معاً أن كليهما موجود من أجله في أى وقت.
- ٣- إذا حاول الطفل أن يتلاعب بأبويه بمحاولة الإبعاد بينهما، بالتصاقه الدائم بالطرف الذى ينفذ له ما يريد، يجب فى هذه الحالة أن يتضامن الأبوان ويساندا بعضهما البعض أمام الطفل وأن يتخذا معاً أى قرارات خاصة بتصرفات الطفل حتى يفهم الطفل أن القرار ليس فى يد طرف واحد بل هو قرار أبويه معاً.
- ٤- يجب ألا يهمل الأب أو يترك الطفل ليشعر بالغيرة بل يمكن للأُم أن تحاول بالتدريج إشراك الأب لكي يشعر الطفل بارتياح فى أن يذهب إليه ويطلب منه تلبية بعض احتياجاته.
- ٥- لو كان الطفل الذى يتسم سلوكه بالرغبة فى الاستحواذ والإلتصاق بأحد أبويه يعيش مع أحد الأبوين فقط سواء

بسبب الانفصال أو وفاة الطرف الآخر فيجب أن يتحدث الطرف الذى يعيش مع الطفل عن المشكلة ويحاول أن يحلها لكي يشعر الطفل بالراحة والأمان. يمكن أيضاً أن يستعين هذا الطرف بأفراد الأسرة لكي يشعر الطفل أن هناك آخرون يهتمون به وعلى استعداد لرعايته، فسيساعد هذا الطفل على التخلص من مخاوفه.

٦- يجب على الأم ألا تترك الطفل أو تختفى من أمامه فجأة دون أن تخبره، بغض النظر عن أى رد فعل محتمل.

طفلي الصغير لديه قلق !!

"القلق كل شيء جديد يدخل عليه الطفل ،وتكون بداية القلق بالدخول إلى المدرسة، الخوف يختلف عن القلق، فالخوف أن يخاف من شيء محدد (قطة - ظلام)، أما القلق هو خوف من شيء غير محدد وغير معروف يعني مثلاً عندما تقولين له انتظر حتى يأتي أبوك هو لا يعرف ما هذا العقاب الذي ينتظره يعني شيء غير معروف لديه".

أسباب وعلاج القلق :

- ١- الانتقال من مرحلة عمرية لأخرى فكل مرحلة عمرية لها خصوصياتها فانتقال الطفل للمدرسة هي نقطة تحول وانتقال الفتاة أو الولد إلى سن المراهقة هي أيضاً مرحلة يريد فيها كلاهما إظهار النفس أو لفت النظر أو تأكيد الذات فهم يشعرون أنهم كانوا أطفالاً ثم كبروا فيصبح لديهم قلق حيال إظهار أنفسهم والكيفية التي يعملون عليها لمحاولة إثبات الوجود.
- ٢- الانتقال إلى جو جديد كالانتقال إلى منزل جديد أو المدرسة أو السفر أو أن تضطر الأم إلى وضع طفلها عند أحد أقربائها بسبب مرض أو غير ذلك.
- ٣- الشعور بالذنب لارتكابه خطأ ما وينتظر العقاب من أحد الوالدين.
- ٤- الاهتمام بالطفل وتركيز الحماية الزائدة لدرجة القلق المبالغ فيه فعند وقوع الطفل في المشاكل فيشعر بالتقييد ويصبح لديه نوع من القلق بأنه إذا واجهته مشكلة معينة يصبح غير قادر على حلها أو كيفية التصرف حيالها
- ٥- كثرة انتقاد الطفل فهذا يولد لديه أزمة نفسية قاتلة لشخصه فهناك فرق بين تصحيح السلوك وتعديله وبين نقد السلوك والطفل.

ولعلاج القلق عند الأطفال :

- ١- يجب أن تعرف الأم سبب القلق المتولد لدى طفلها فعندما يقول الطفل أنه لا يريد الذهاب إلى المدرسة فلا بد أن هناك سبب دفعه لهذا فيجب أن تسأليه عن السبب.
- ٢- كف النقد واللوم علي الطفل واهتمي بتعديل السلوك السيء فقط.
- ٣- لا تستفزي الطفل في حالة غضبه أو حزنه بإثارة مشاعره بل يجب أن تهدئيه وتستمعي له وإن تقومي بعملية التشجيع بدلا من الإستفزاز.
- ٤- اجعلي لطفلك الحرية في الاختيار وإن شعرت بأن الشيء الذي يطلبه غير مناسب بيني له سلبياته ثم اعرضي له عدة خيارات تناسبه وتمكنه من اختيار ما يريده.
- ٥- نمي قدرات طفلك على حل المشاكل وتحمل المسؤولية بشكل تدريجي.
- ٦- لا تبادري بحل المشكلة التي يقع فيها طفلك راقبيه واستمعي له وانتظري إلى أن يصل للحل فإن لم يستطع حاولي بطريقة ما أن تشاركيه في حلها
- ٧- ساعدي طفلك على التعبير على انفعالاته لأن كبت المشاعر يولد القلق.
- ٨- يجب أن نفهم الطفل على قضية وأهمية اليقين بما يريده الله عز وجل فليس كل الأمور لها مبررات ولها أسباب أو تفسير.
- ٩- اصطحبي طفلك لمجالس الكبار واجعليه يتحدث معهم وإن أخطأ امامهم لا تزجريه ولكن قومي وخذي جانبا دون أن يلاحظ أحد وفهميه أن ما قام به خطأ وأنه لو فعل كذا هو الأفضل وعودي دون لفت انتباه.
- ١٠- أن كان الطفل يقلق مثلا لدخوله المدرسة ذكره بأنك سوف تنتظريه في البيت وسوف تجهزين له الطعام الذي يحبه.

كيف يتعرض الطفل لاضطرابات الجنسية ؟

فهم التطور الجنسي للأطفال يفيد في التعامل معهم بشكل صحيح حول تلك الأمور الشائكة..منذ مولد الطفل وحتى فترة البلوغ..يمر الطفل بمرحلة (كمون جنسي) فلا لديه رغبة جنسية ولا يفكر فيها.. إلا إذا أثرت من حوله تلك الأمور أو اطلع على بعض المثيرات الجنسية والتي أصبحت حولنا في كل مكان للأسف.. ويحدث له (طفرة جنسية مبكرة) يجب التعامل معها بحرص وإلا تحولت لعقدة نفسية.. ولكن بعض الأمهات والآباء يقولون لدينا مشكلة أن هناك ميول جنسية تظهر على أطفالنا في تلك الفترة، فهل هذا دليل على نمو جنسي مبكر لطفلي؟!.

بداية أي نشاط جنسي حتى سن الثامنة تقريبًا يكون بدافع الفضول والاكتشاف فقط.. فالطفل أو الطفلة لا يريد سوى أن يكتشف الفروق بين الذكر والأنثى وتكثر بينهم مثل تلك الأفعال (لعبة الطبيب والمريض) وغيرها.. فلا داعي للانزعاج ولا التركيز على المشكلة.. حتى لا تكبر في عقول أطفالنا وتسبب عقد نفسية في المستقبل بل يجب الهدوء والتوضيح للطفل بأنه من الخطأ أن يرى أحد الأعضاء التناسلية لفرد آخر ويعاقب على الفعل مثله مثل أي خطأ آخر... ولكن تصبح مشكلة وتسمي باضطراب الهوية الجنسية ينتاب الطفل حول جنسه، وإصراره على أنه من الجنس الآخر أو رغبته الملحة في أن يصبح من جنس غير جنسه، التعبير الصريح برغبة الطفل في أن يكون من جنس غير جنسه. وهذا الاضطراب يزداد في عمر المدرسة الابتدائية وبخاصة في الفئة العمرية ٧-٨ سنوات.

أسباب هذه المشكلة :

- ١- عدم اهتمام الوالدين لما يظهر على أطفالهم من سلوكيات مغايرة لجنسهم أو تشجيع الوالدين أو صمتهم.

- ٢- افتقاد الطفل للأب أو الاخ الذي يعلمه مظاهر الرجولة وافتقاد الطفلة لوجود ام أو اخت تعلمها مظاهر الانوثة.
- ٣- عدم انجاب الأم للذكور فتتادي الفتاة باسم ذكر لتحقيق رغبتها بوجود ابن ذكر والعكس.
- ٤- وجود ملامح انثوية لدى الاطفال الذكور من العوامل المهيئة لحدوث الاضطراب للذكور وكذلك وجود ملامح ذكورية لدى الاناث.

لعلاج المشكلة :

- ١- محاولة غرس النمط السلوكي لكل جنس والتركيز على سلوك الطفل وتشجيعه على مطابقة جنسه
- ٢- توجيه الوالدين لتصحيح دورهم في السلوك الذي يسلكونه مع الطفل.
- ٣- عرض الطفل على طبيب مختص لتأكيد هوية الطفل وإقناعه بنوع جنسه.

الطفل الغشاش علاجه ؟

قد يلجأ الطفل إلي الغش دون إدراك لمفهوم الغش أو يعي تماماً أنه سلوك خطأ ويقوم به خوفاً من العقاب نتيجة فشله.
ولتفادي هذه المشكلة أو حلها إذا كانت قائمة بالفعل :

- ١- اجلسي مع طفلك وناقشيه في السبب الذي دفعه للغش فقد يكون خوف من الفشل أو من العقاب لعدم نجاحه.
- ٢- راقبي تصرفاته وسلوكياته دون انتقاد وانما وجهيه إلي السلوك الصحيح عن طريق القصص التي تحت علي الامانة والاجتهاد.
- ٣- لا يكون الوالدين قدوة سيئة للطفل فتقوم بالكذب علي الطفل أو أمامه فالكذب هو قرين الغش ونوع منه.
- ٤- احرصي علي عدم إظهار الغضب عند حصوله علي درجة ضعيفة خاصة بعد أن تكوني تفاهمت معه أن الأهم هي الامانة لأنك بذلك تتناقضين نفسك وتخبرينه من حيث لا تدريين أن الغش هو السبيل لرضاك.
- ٥- قدمي له مكافأة إن أخبرك أنه حصل علي درجة غير كبيرة لكنه لم يغش وإن تفوق وتأكدت أيضاً أنه لم يعد يفعل ذلك فلتكن مكافأتك وهديتك أكبر وأقيم.
- ٦- لا تثوري بشدة عند الغش ولكن أظهري له ضيقك وغضبك وعلميه ذلك بأن تأخذي شيئاً من حقه دون استئذانه ليدرك معنى أن يحصل علي تعب الغير واجتهاده لنفسه.
- ٧- علميه الثقة بالنفس وبقدرته علي التفوق دون الحاجة لغيره مهما كان احتياجه فالاعتماد علي النفس أفضل بكثير من النجاح المزيف.
- ٨- هدئي من خوفه وأخبريه أن التفوق أمر مهم لكن إرضاء الله أهم بكثير فهو التفوق في الحياة.

التدليل المفرط للطفل :

"أم تعاني من مشكلة التدليل المفرط لطفلك منذ صغره وتقول انها السبب هي واياه في مشكلة العناد والتمرد والانانية التي اصبحت عليها الان فما أفعل؟؟؟"

الطفل المدلل هو ديكتاتور يتحكم في الأسرة، فالتدليل يفسد الطفل أكثر مما يصلحه ويخلف العديد من السلوكيات السيئة في شخصية الطفل ومنها :

- ١- يسبب التدليل في قتل الاحساس بالمسئولية في نفس الطفل ولا يستطيع مواجهة متاعب ومصاعب الحياة ويصبح شخص اعتمادي اتكالي وهذا لا يعني أن استخدم الحرمان فلا التدليل أو الحرمان يفيدان في تربية الطفل فخير الأمور أوسطها.
- ٢- التميز والتفريق بين معاملة الاخوة يخلق جو من الكراهية والغيرة فهناك والدين يفرقون في معاملة الأخ الكبير والصغير أو الولد والبنت وكل هذا خطأ
- ٣- الطفل المدلل هو طفل قلق بطبعه يستعجل الأمور ويحكم على المواقف بسرعة دون تفهم وعلى مستوى شخصي وليس المستوى الموضوعي المطلوب في حياته بشكل عام وهذا له أثر سلبي كبير على شخصيته في الكبر
- ٤- تسيطر على الطفل المدلل الأنانية وحب السيطرة على إخوته والعنف في تصرفاته معهم لإحساسه بالتميز عنهم.

طرق لعلاج المشكلة :

- ١- الاعتدال في تربية الطفل وعدم المبالغة في الحماية والتدليل أو الإهمال على حد سواء
- ٢- حينما نمنع بعض الأشياء عن الطفل فليس ذلك معناه حرمانه بل المقصود تنشئته تنشئة صحيحة حتى يخرج

الطفل للمجتمع قادراً على مواجهة الحياة، فليس كل شيء
ميسراً وليست كل الرغبات متاحة.

٣- الأسلوب السليم تجاه تربية هذا الطفل يدور حول المنح
والمنع والشدة واللين وعلى الأسرة أن تختار متى تمنح
ومتى تمنع.

٤- التدليل المبالغ فيه وإن كان مدفوعاً بالحب والعواطف
الطيبة إلا أنه كثيراً ما ينقلب إلى عكس المراد.

٥- إن أساس التربية السليمة هي العدل والمساواة فالتفرقة في
التربية يخلق عداوة وكراهية بين الأبناء.

العادة السرية عند الأطفال :

"بنتي في السادسة من عمرها تمارس العادة السرية منذ سنوات وسامحيني في التعبير اخجل منه والله. ماذا أفعل؟؟؟"

تعتبر العادة السرية سلوكًا شائعًا عند الأطفال ويعتبره البعض سلوكًا طبيعيًا عند الأطفال في جميع الأعمار.

عادةً ما يبدأ الأطفال فيها عند الشهر الثامن عشر (سنة ونصف) فالطفل لا يعرف الخطأ والصواب والحلال والحرام وكثيرًا ما نعتبرها في هذا السن عادة مثل مص الأصابع وقرقضة الأظافر وتتصاعد ما بين الثالثة والخامسة من العمر ثم بعد ذلك تقل في معدلها حتى البلوغ.

وأحيانًا يكون من الصعب عليه الإقلاع عنه بسبب القلق أو التوتر أو الخوف أو الإهمال.

لماذا يمارس الأطفال العادة السرية؟

- ١- شعور بالسعادة: يتعلم الأطفال بسرعة أن العادة السرية تملأهم بالسعادة.
- ٢- التهدأة: للكثير من الأطفال ممارسة العادة السرية تقلل من التوتر وغالبًا ما يمارسها الأطفال عند الشعور بالضيق، الملل، التعب أو حتى التوتر.
- ٣- المعرفة: كثير من الأطفال يبدأون في تلك العادة كجزء من الفضول الطبيعي تجاه أجسادهم.

ماذا يجب أن يفعل الآباء؟

- ١- التجاهل: لابد أن يكون الآباء واقعيين في التعامل معه، ولا يجب إجبار الأطفال على ترك العادة السرية عن طريق العقاب أو التهديد أو الزجر.. بفعل ذلك يضعون في ذهن الطفل أن أعضاءهم الجنسية مكان سيئ أو قذر، أو أن

الأهل ييخلون على الابن من أن يفعل ما يريحه ويسعده
فيضطر إلى فعلها في الخفاء.

٢- يجب تجنب ردود الأفعال المبالغ فيها، ومحاولة المحافظة
على ذلك فتأكدوا أن رد الفعل المبالغ فيه قد يضع في ذهن
الطفل بعض المخاوف المرضية تجاه أجسادهم.

٣- إنه سلوك وعادة متكررة ومنتشرة بين الأطفال مثل الطفلة
التي تعبت بأذن أو شعر أمها بيد وتضع اليد الأخرى في
فمها حتى تدفع نفسها للدخول في النوم.

٤- ربما يقوم الأطفال مثلاً بفعل ذلك في الحضانة يجب
توضيح ما سبق للمعلمين والمشرفين على رعايته والإتفاق
على سلوك واحد في التعامل.

٥- عمل جدول أسبوعي يتبع كل يوم اذا لم يقوم بها طول
اليوم يأخذ نجمة حتي نجمعها طوال الاسبوع ويثاب علي
ذلك بلعبة أو خروجة أو أي شيء يحبه.

٦- عندما يقوم طفلك بممارسة العادة السرية أمامك أو أمام
المعارف أو في الحضانة، عليك توقيع عليه عقوبة الخصام
لمدة ساعة وأثناء هذه الساعة لا تكلميه أو تتظري إليه أو
تنفيذ أي طلب طعام أو شراب أو عدم الرد على أي سؤال
له على أن تخبريه قبل الخصام أن سبب الخصام هو فعل
كذا.. أو كذا.. في المرة القادمة سوف يكون الخصام
ساعتين والتي بعدها ثلاث ساعات وهكذا..

هناك طريقة بسيطة وسهلة إذا كان ارتكاب الطفل للعادة
السرية على فترات متقطعة يمكن إخباره بأن هناك كرسي
العقاب فعندما يقوم الطفل بممارسة تلك العادة يجب توجيهه
للجلوس على كرسي معين ولا يقوم من الكرسي أبداً إلا بعد
مرور الوقت المحدد، ونبدأ بنصف ساعة وإذا تكرر الفعل يزيد
الوقت تدريجياً إلى ساعة ثم ساعتين ثم...

متى تطلب المساعدة؟

في أحوال نادرة يكون ذلك السلوك إشارة إلى مشاكل نفسية أخرى لدى الطفل.. استشر الطبيب النفسي

- ١- لو تعارض ذلك السلوك مع تفاعلاته الاجتماعية.
- ٢- لو فشلت كل وسائلك لجعله يكف عن ممارسة العادة السرية أمام الناس.
- ٣- لو كان مقترناً مع سلوكيات أخرى مثيرة للقلق عند الأطفال.
- ٤- قد لا تكون تلك العادة السرية بل عبارة عن حكة أو هرش، قد تكون مؤشراً لمرض جلدي أو عدوى فاذهب به إلى طبيب الأمراض الجلدية.
- ٥- لو كان مستمراً بلا توقف.

أضطراب التعلق الأنفعالي :

يبدأ هذا الاضطراب قبل الخامسة من العمر والرضع من أصحاب هذا الاضطراب غالباً يضيق لديهم مجال الرؤية مع قلة الاستجابة حتى لأقرب الناس مثل صوت الأم وأفتقاد النظرة المتبادلة معها، وكذا أفتقاد التواصل البصري أو اللفظي في وجودها معه ويصاب الاضطراب أعراض مثل نقص الأكل والقيء وأحياناً اضطرابات النوم.

أسباب المشكلة :

- ١- عدم مراعاة الطفل الجسمية والحاجة إلى الراحة والعناية الذاتية.
- ٢- أسباب عضوية : تخلف عقلي أو إصابة بالصمم أو العمى أو القصور في بعض أعضاء الحس أو المرض الجسدي المزمن.
- ٣- القسوة في معاملة الطفل أو تجاهل الطفل وعدم توفير الحب والحنان اللازمان للطفل.
- ٤- تكرار غياب الأم لفترات طويلة أو تكرار تغيير المربيات اللاتي تتابع لرعاية الطفل.
- ٥- معاناة الأم من اضطرابات نفسية شديدة كالأكئاب والقلق.

والعلاج الأمثل لحل تلك المشكلة :

- ١- آراء الوالدين لا يجب الاعتماد عليها وخاصة في حالة توقع إهمال الطفل من جانبهم.
- ٢- تعليم الأم كيفية رعاية الطفل في جلسات أرشاد نفسي.
- ٣- تحسين الظروف النفسية والاجتماعية للأم علي قدر المستطاع لأن الطفل يتأثر بحالة والدته النفسية.

فرط الحركة أو النشاط الزائد :

يشكو الكثير من الأمهات من فرط نشاط أطفالكهم وحركتهم الزائدة في البيت وخارجه أيضا ولا يقف حركتهم ضيوف بالمنزل أو وجودهم في مكان غريب أو أي شيء

لنتعرف علي أسباب فرط الحركة والنشاط الزائد لنضع خطة للعلاج:

١- الألوان الصناعية: في دراسة حديثة في المملكة المتحدة تم اكتشاف أن هناك علاقة بين الألوان المستخدمة في الأغذية والمشروبات المعلبة وزيادة نشاط الأطفال.

٢- المواد الحافظة: تلك التي تمتلئ بها المعلبات والأطعمة الجاهزة إلى جانب الألوان الصناعية، ربما لم يتم التوصل حتى الآن لعلاقة مباشرة بين المواد الحافظة والنشاط الزائد.

٣- السكر: ربما لا يكون السكر سبب مباشر لفرط الحركة، لكن بصفة عامة استهلاك الطفل بكميات كبيرة من السكر يعطيه كميات كبيرة من الطاقة، ربما تكون أزيد من حاجته، فيلجأ الطفل للتخلص منها في صورة نشاط زائد.

٤- الإرهاق الزائد: سواء كان ذلك بسبب قلة أو عدم انتظام النوم، فالطفل المرهق قد يبدي سلوكاً عدوانياً ونوبات من الغضب تجاه الآخرين، وتظهر عليه علامات فرط الحركة.

٥- الإفراط في مشاهدة التلفزيون: تم الربط بين النشاط الزائد ومشاهدة التلفزيون، حيث إن مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة يعوق انخراط الأطفال في أنشطة طبيعية لتفريغ طاقاتهم كاللعب وممارسة الرياضة، لذلك ينصح المتخصصون بتقليل ساعات مشاهدة التلفزيون للأطفال المفرطي النشاط.

٦- خلل إفراز الغدة الدرقية: يعمل هرمون الغدة الدرقية على تنظيم عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، وفي حال زيادة إفراز الهرمون عن الطبيعي، يكون مقدار الطاقة المنتجة في الجسم أعلى، وعادة ما يصاحب هذه المشكلة نحافة الأطفال، خلل الغدة الدرقية قد يكون خطير في الأطفال وفرط الحركة ربما يكون فقط أحد أعراضه.

٧- تسمم الرصاص: أن تسمم الرصاص نتيجة للتعرض للتلوث يسبب مشاكل خطيرة للأطفال، منها صعوبات التعلم، انخفاض مستويات الذكاء، السلوك العدواني وفرط الحركة.

٨- الكافيين: استهلاك الكافيين عند الأطفال بكميات كبيرة قد يؤدي إلى فرط نشاطهم، فإذا كان أبناؤك يستهلكون كميات من الكافيين الموجود في الكولا والقهوة، ربما يكون ذلك سبباً لفرط نشاطهم.

٩- حساسية الطعام: وجد أن بعض الأطعمة المسببة للحساسية تؤدي إلى فرط الحركة، مثل البيض، اللبن وفول الصويا، لذا يجب أن يشخص ذلك من الطبيب، وفي هذه الحالة يكون فرط الحركة مجرد عرض للحساسية.

١٠- الضغط العصبي: النشاط الزائد هو رد فعل شائع بين الأطفال لمقاومة الضغط، فهم لا يستطيعوا التعامل مع الضغط، وكل ما يجول بخاطرهم هو التخلص منه، فإذا لاحظت ذلك على ابنك، فربما يكون الحل هو إبعاد مصادر الضغط عنه، مثل خلافات الأبوين.

بعض التعليمات الهامة للتعامل الحكيم مع طفلك :

١- تأكد من أن طفلك ينام جيداً عندما يكون الطفل متعباً قد يجعله ذلك أكثر نشاطاً بعكس البالغين.

٢- حاوي أعطاء طفلك حمام دافئ هذا يجعل عضلاته تسترخي.

٣- حاولي أخذ طفلك إلي جوله كبيره من المشي أو أخذ جوله بالسياره فالأهتزازات الناتجه عن السيارة تساعد كثيراً على تهدئه الطفل وجعله ينام سريعاً.

٤- يمكن استخدام الكراسي الهزازة هذه الكراسي تقوم بنفس الاهتزازات التي تقوم بها السيارة تسمح لطفلك بالاسترخاء عندما تقومين بعمل أي أشياء مهمه في المنزل

٥- تقليل كمية الأطعمة التي تحتوي علي المواد الحافظة يؤدي إلى تقليل فرط الحركة.

٦- تقليل ما يستهلكه الطفل من الأطعمة التي تحتوي على الألوان الصناعية، قد يساعد في تقليل فرط حركته.

الطفل الأنطوائي علاجه :

"تشكو الكثير من الأمهات أن أطفالهن ينغزلون ويجلسون بمفردهم ولا يحبون الاختلاط بزملائهم في المدرسة أو بالأطفال في النادي أو اقاربهم في المنزل"

هؤلاء الأطفال قد يعانون من بعض المشاكل الاجتماعية ومنها:

- ١- تكوين الصداقات: أو التعامل مع المجموعات أو حتى اللعب مع أطفال آخرين.
- ٢- الدخول في المناقشات: وتتبع الحوار وتتجاذب اطراف الحديث.
- ٣- الاتصال بالعين: أي عدم القدرة على تحديد متى يصح النظر إلى المتكلم في عينه.
- ٤- التعاطف أو التقمص العاطفي: أي عدم القدرة على تمييز ما يشعر به الآخرين.
- ٥- التواصل: وليست فقط في عدم القدرة على فهم ما يقوله الآخرون ولكن أيضا عدم الاستطاعة على فهم تغيرات الصوت أو التعبير بالوجه أو حتى حركات الجسم التي توصل بها المعلومات.

كيف يمكنك مساعدة طفلك على تخطي تلك المشكلات؟

- ١- انصتي جيداً لطفلك وأخلقي دائما مجال للحوار والناقش معه.
- ٢- لن يستطيع ابنك أن يحدد دائما سبب المشكلة : قد يكون غاضباً أو مستاءً من صديق له أو يشعر بالأسى. حاولي أن تتعرفوا معاً على سبب هذا الحزن.
- ٣- لا تملي عليه ما يجب فعله، إنما حاولي أن تشجعيه على سرد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة الواحدة.

٤- في كل من الحلول المقترحة في الخطوة السابقة، تناقشي معه في المزايا والعيوب. اسأليه ماذا سيشعر هو في ذلك الموقف؟ وحاولي أن توضحي له شعور الآخرين. احترمي اختياره، حتى لو لم يكن الحل الذي تختارينه أنت!

٥- قد يبدو أن هذا الموقف نهاية الكون بالنسبة لك أو لطفلك. تذكري أن هذا مجرب موقف واحد في الحياة، وسيتخطاه ابنك بمساندتك له.

٦- حاولي أن تراعي مراحل التطور الاجتماعي والوجداني الذي يمر بها طفلك. ربما يستطيع ابنك اختيار الحل المناسب للمشكلة، قد لا يمتلك القدرة على تنفيذه. ساعديه على تقسيم الحل إلى خطوات بسيطة ليستطيع حلها بسهولة.

٧- ساعدي ابنك على تنمية مهاراته المختلفة، ولا تقفي عند المشكلات. إذا كان عبقرياً في الكمبيوتر والتكنولوجيا أو فناناً موهوباً، فساعديه على تنمية تلك المواهب بتخطي تلك المشكلات الاجتماعية.

٨- لا تتركي طفلك أمام الكمبيوتر أو التلفاز أوقات طويلة لأن هذا يؤثر على شخصيته ويجعله منعزل يخشى الاختلاط بالآخرين فعليك أن تضعي أوقات محددة أمام الكمبيوتر للعب أو للترفيه وأيضاً أوقات محددة لمشاهدة البرامج النافعة أمام التلفاز.

طفلي يضع الأشياء في فمه :

"ابني عنده سنتين دائما يضع الأشياء في فمه ولا يفرق بين الصالح والفساد أو الغير نظيف فهو شره لا يبالي أبداً ووضعت صبار وشطة في الأشياء ولكن دون جدوي ما العمل؟"
التعلق أو الرغبة الشديدة إلى وضع الأشياء في الفم (بعضها غير مناسب) أثناء فترة الطفولة المبكرة وتوجد في المرحلة القمية

و يتم التخلص من هذه السلوكيات في نهاية المرحلة وإذا لم يتخطى الطفل هذه المرحلة واستمرت فانه بذلك يكون لديه ولع وتعلق فمي

فكثير من الأحيان الأطفال الرضع يقومون بالعض، والمضغ، ومص الألعاب والملابس والورق وغيرها

لماذا طفلي يضع كل شيء في فمه ؟

- ١- حساسية في الفم :الأطفال ربما يكون لديهم حساسية شديدة لوضع الأشياء في أفواههم. وفي هذه الحالة هم بحاجة إلى المزيد من التحفيز الفمي وغالباً فإن هؤلاء الأطفال تعض، تمضغ، وتمص أي شيء (قلم، حذاء، ملعقة)
- ٢- خلل في النمو :يمكن أن يشمل فطام الطفل في وقت مبكر للغاية أو متأخر جداً أثناء "المرحلة القمية"، هذا يجعله: يمص اللهاية، يشرب من الرضاعة، أستمرار الرضاعة الطبيعية.
- ٣- أشتهاء المذاق المختلف :المالح والحلو والمر والحامض واللازع.

ماهي أعراض سلوك وضع الأشياء في الفم ؟

- ١- عض الأظافر باستمرار.
- ٢- وضع الأصابع في الفم باستمرار.

- ٣- العض المفرط، ومضغ أو مص الملابس والصابون والأقلام والمواد الغذائية.. الخ
- ٤- قد يصبح الطفل "اتكالي"، وربما لديه قلق الانفصال عن الأهل.
- ٥- قد يظهر الطفل مقاومة "لنمو" فيظهر افعال غير ناضجة مثل (البكاء، نوبات الغضب).
- ٦- قد يظهر على الطفل عادات الأكل السيئة وربما اضطرابات الأكل، مثل (السمنة، وفقدان الشهية).
- ٧- قد يكون الطفل لديه مشكلة في الفم مثل القرحة والأسنان البالية

علاج هذه المشكلة :

- ١- التعرف على الأسباب المحتملة كما ذكرنا .
- ٢- وضع أشياء صالحة بديلة عوضاً عن الأشياء الضارة كالقلم والورق وأن يحل محله سلوك آخر مقبول، مثال (مضغ الورق) يمكن أن يحل بسلوك أنسب وهو (مضغ العلكة)
- ٣- إذا لاحظت طفلك منخرط في سلوك وضع الأشياء في الفم غير المناسب، يمكنك الاتصال بطبيب العائلة، طبيب تطوير سلوكيات الطفل، أخصائي تعديل سلوكيات، أخصائي العلاج الوظيفي أو أخصائي النطق واللغة.

طفلي حساس جداً وسريع البكاء :

"بنتي حساسه جداً. أي شئ يحدث حتي لو صغير تبكي وتحس أنها مظلومه، وإلي الآن لا أعرف طريقة لتعامل معها.."
من أهم سمات الطفل الحساس البكاء في مواقف كثيرة ويشعر دائماً أن الناس يسخرون منه

ولتعامل مع الطفل الحساس معاملة خاصة وهي :

- ١- يجب أن تنتظر الأم لحساسية طفلها علي أنها مقدار قوته وليس ضعفه لكي تدفعه إلي الأمام وتزيد ثقته بنفسه.
- ٢- الطفل الحساس يكون ذكي جداً ولكنه سريع التوتر والإحباط من المشاكل الصغيرة والمواقف التي تغير حياته.
- ٣- إذا كان الطفل الحساس يبكي كثيراً من أقل المشاكل وينزوي علي نفسه فعليكي أنتي من يسحبه عن عزلته ويخرجه من بكائه فقط تمالك أعصابك وأيضاً أصرفي انتباهه وتجاهلي بعض الشيء سبب بكائه ما إذا كان حقاً مظلوم فعليكي أن تحلي المشكلة في هذا الوقت.
- ٤- عليكي أن تتصرفي مع الطفل الحساس بلين وهدوء وليس بقسوة وعنف لأنك بذلك سوف تصلي لما تريدن تهدئته وأيضاً سحب هذا السلوك منه شيء فشيء علي عكس القسوة والعنف التي تثبت هذا السلوك وتجعل الطفل يستخدم البكاء كضغط عليكي لاستقرازاك.
- ٥- يجب أن تتقبلي حساسية طفلك وتقولي أنها تميزه عن باقي الأصدقاء والأخوات فهو يشعر ويحس بالمحيطين ويكون عون لهم في أي وقت وانك تحبيه علي هذا الجانب ولن تتركه أبدا وستكونين بجانبه دائماً.
- ٦- حاولي تعلم طفلك أن يواجه المواقف الصعبة ويتخلى عن البكاء وأن يكون قوياً وليس بضعيف وأنه لديه القدرة علي

التحكم في انفعالاته أمام أي شخص يضايقه وأن تصرف الآخرين معه بطريقة تضايقه ليس خطأه

٧- إذا كان الطفل يشعر بالأحباط والتوتر الزائد عن مفهوم الحساسية العالية والمفرطة فقد يستدعي الموقف تدخل الطبيب النفسي معرفه المشكلة التي تكمن وراء ذلك فيمكن ان يكون السبب الغيرة أو القسوة في التعامل أو تعرض لاعتداء نفسي أو جنسي.

كثير من المشاكل وراءها لفت الانتباه :

"ابني بيمسك الألعاب أو الملابس يرميها امامي ابني
بيصرخ وانا بكلم صحبتي ع الموبيل او لو في ضيوف في
البيت ويطلع يحذف اللعب ويرجع ثاني بنتي كل ما تلاقيني في
المطبخ او ذاهبين للتمرين او بلبسها للمدرسة تمسك بطنها
ااه ااه ااه بطني بتوجعني مش قادرة اتحرك معلمة تشكو من
طفلة في الفصل تحذف لوحة الأسماء دون سبب وتخبط علي
الطاولة والكراسي. ما سبب كل هذه التصرفات؟ وما علاجها؟؟"

أولاً: يجب أن نعرف ما الاسباب التي وراء السلوك؟

١- عليك أن تعرفي ما يريد طفلك وما هي مشاعره سواء
كانت غيرة أو حزناً وإن كانت تصرفاته غير منطقية أو
غير مناسبة فعليك بدلاً من الاستجابة لها بالصراخ حاول
تقديم الاهتمام المناسب لها مع الحرص على عدم الوقوع
في فخ هذه التصرفات على الدوام.

٢- لكل طفل طريقته في لفت انتباهك عندما تشغلين عنه
بأمور المنزل أو العمل أو بأخيه الصغير أو ضيوف في
المزل وأحياناً تكون التصرفات عادية جداً وعليك وقتها
الاستجابة لها، لكنها قد تكون عدائية أو قد يلجأ للبكاء
وعليك وقتها التعامل بحرص حتى لا يعتاد على هذا
التصرف وفي الوقت نفسه إشعاره بالحب والحنان.

٣- إذا كنتي معلمة في الفصل ابحتي عن أسباب هذه
السلوكيات هل هي غيرة من تنافس طالب آخر معه في
الفصل ؟ أما رأي منك اهتمام ذائد لأحد زملاؤه واهماله ؟

وللتعامل مع هذه السلوكيات :

١- ضعي سنه وسلوكياته وردود أفعاله في اعتبارك قبل أن
تقدمي على رد فعل ما فأحياناً نحمل الأطفال أكثر مما

يستطيعون وتتعامل مع صاحب العامين وكأنه في عمر العاشرة وستجدين نفسك ترددين عبارات مثل "لماذا تتصرف بهذه الطريقة؟" أو "أنت الكبير وعليك الاهتمام بأخيك".

٢- التحدث مع طفلك عن ما لا يعجبك يجب أن نشير إلى السلوك غير المقبول لكن المهم هي الطريقة التي عليك التحدث بها لا تعني ولا تصرخي أبدًا وعليك أن تكوني حليلة ودقيقة في اختيار ألفاظك.

٣- تعلمي أحتواءه والأهتمام به والحديث معه وبناء علاقة صداقة بينك وبينه. كوني هادئة حتى لو كان سلوكه غير مناسب.

٤- لا تجعله يشعر بالذنب، لكن عليك بالفعل إظهار الأهتمام به والحب له. وعليك أن تعامله كما يجب لكن الشعور بالذنب على الدوام قد يجعلك لعبة في يديه الصغيرتين وقد يؤدي لتدليله كثيرًا.

٥- لا تجعلي أهتمامك به مرهونًا بأحوال معينة مثل الجوع والمرض والمذاكرة، بل اسأليه عن احواله وتفاصيل يوميه. مثل: اسألي عن يومه في المدرسة، قبله في غير أوقات مغادرة المنزل وقبل النوم وغير ذلك

٦- قد يظهر الطفل بعض السلوكيات المزعجة وقد تكون غير مقبولة على الاطلاق. إن كانت من النوع الأخير فعليك رسم الحدود مع طفلك ضعي قواعد للحياة في المنزل وكوني حازمة.

طفلي ينقل أسرار البيت إلى الخارج :

"ابني ٦ سنوات يتحدث مع الجميع في كل تفاصيل البيت حتي لو خرجنا إلي السوبر ماركت يتجاذب الحديث مع أي شخص ويتحدث معه في تفاصيل البيت ماذا أفعل؟"

ولعلاج وتعديل هذا السلوك يجب أن تتبني هذه الخطوات:

١- معرفة السبب الرئيسي الذي يدفع الطفل لإفشاء الأسرار، فالطفل ليس السبب وإنما هو ضحية الكبار الفضوليين، وعليك شرح أهمية خصوصية أمور المنزل، وألا يطلع عليها حتى الأقرباء والأصدقاء.

٢- لا تتحدثي عن الآخرين بسوء أمام طفلك أبدًا، وتعودي وعودي صغارك على عدم البوح بأسرار الآخرين أو الحديث عنهم فعقوبة الأطفال قد تسبب مشكلات للوالدين إذا ما أفشى الطفل مشاعر أهله تجاه شخص ما.

٣- لا تخفي عن الطفل كل الأمور العائلية فتشعريه بالفضول ويحاول معرفتها ونقلها، بل الأفضل إشعاره بأهميته وقيمه واحترامه، مع تعليمه أهمية كتمان السر.

٤- ولكن عرفيه الفرق بأن يكون منفتحًا معك ومع والده ولا يخفي عنكما أي شيء يتعلق به وأنه ليس هناك أسرار تخفي عن الأم والأب. وهذه النقطة شديدة الأهمية حتى لا يتعرض طفلك لتحرش أو أي اعتداء ويتصور أو يجبره المعتدي على كتمان الأمر باعتباره سرًا.

٥- الأسرار بين الإخوة مهمة وجميلة ولها طعمها المميز لكن عليك أيضًا أن تتقربي من صغارك وتكوني صديقتهم حتى لا يخفون أمرًا مهمًا عنك أو فيه ما يضرهم.

طفلي يتجاهلني ؟ ! :

"يردد الكثير من الأمهات عبارة (ابني بكلمه وهو ولا كأنه شايفني وبيتعمد يتجاهلني) فما حل هذه المشكله ؟"

١- لا تقولي لنفسك أنه لا يستجيب فطفلك صاحب العامين أو الثلاثة أو الأربعة لا يزال في العمر الذي تستطيعين فيه تعديل سلوكياته.

٢- اجعلي نصائحك بصيغة إيجابية فلا تقولي لا تقف بل قولي هيا نمشي، أو لا تجري بسرعة بل قولي اجري بهدوء حتى لا تقع.

٣- إن طلبت منه عدم قرص أخته الصغيرة وفعل فأبعديه من الغرفة لكن لا تضربيه بل قبله وقولي أنت ولد مؤدب لا يصح أن تعض أختك.

٤- لا تجعلي كلامك كله معه عبارة عن أوامر ونواهي بل اختاري في كل فترة سلوكًا يستحق منك العناية إلى أن تعوديه على تركه مثل ضربه لشقيقته أو أخذه الألعاب من أصدقائه وهكذا.

٥- ركزي على السلوك الإيجابي عند القيام به وامدحيه واحكي لوالده أو أقاربك عنه امامه حتي يحفز ذلك علي تكرار السلوك.

٦- لا تتجاهلي طفلك فيتجاهلك فعندما يأتي لك ليحكي لك عن يومه في المدرسة سواءً يومه السيء ويشكو أو يومه الحسن ليفخر فعليك أن تكوني حاضرة ومنتبهة له.

٧- لا تنهريه إن كنت مشغولة أو ترغبين في التفكير في طريقة الإجابة عن أسئلته وفضوله، بل اتفقي معه على موعد آخر للإجابة على أسئلته أو مشاركته نشاطه.

الطفل الدوان كيف تعامل معه؟ (متلازمة دوان) :

لنتحدث في بداية الامر عن التخلف العقلي والاسباب التي تؤدي بدورها لحدوث هذا الاضطراب.

التخلف العقلي: توجد ثلاث معايير نحكم منها ان الشخص متخلف عقلياً أم لا وهما :

- ١- تتمثل نسبة الذكاء (٧٥ - ٧٠).
- ٢- قصور في اثنين او أكثر من المهارات التي يقوم بها الشخص يومياً
- ٣- التصرف بالسلوك الطفولي والتي تتوقف عند سن ١٨ أو أقل من ذلك.

وترجع أسباب التخلف العقلي إلى :

- ١- أسباب جينية : تنتج من خلل ما في الجينات التي يورثها الآباء أو خلل في التكوين الجيني أو أية اضطرابات في الجينات تنتج خلال فترة الحمل عند التعرض لعدوي أو من التعرض الزائد للأشعة السينية (إكس) وغيرها من الأسباب الجينية التي تؤدي لظهور اضطراب متلازمة داون.
- ٢- مشاكل أثناء الحمل : تناول الكحوليات وإساءة استخدام العقاقير والتدخين وسوء التغذية والتلوث البيئي وإصابة الأم بمرض ما أثناء الحمل كالزهري - الحصبة الألمانية - الإيدز أو تلف في الجهاز العصبي للجنين بعد ولادته.
- ٣- مشاكل أثناء الولادة : ضغط علي الطفل بشكل غير طبيعي يؤثر علي مخ الطفل أو الولادة قبل الميعاد المحدد ونقص وزن الطفل
- ٤- مشاكل بعد الولادة : الإصابة ببعض الأمراض كالسعال الديكي - الجدري الحصبة - الحمى الشوكية -

التعرض للحوادث واصابة الرأس - التسمم بالرصاص
أو الزئبق.

٥- الفقر وضعف مستوى الثقافة يؤدي للإصابة بالتخلف
العقلي.

وتعتبر متلازمة داون من أكثر الظاهر انتشار في العالم
ومن ملامح طفل المتلازمة داون :

- ١- ارتخاء العضلات والمفاصل.
 - ٢- تسطح الجانب الخلفي للرأس.
 - ٣- قصر الرقبة.
 - ٤- صغر حجم الأذنين والعينين تشبه حب اللوز وانف عريض.
 - ٥- خط عرضي وحيد في راحة اليد.
- ولعلاج أو تأهيل الطفل المصاب بمتلازمة داون:

يجب ان نعلم تماماً أن الأصابة بهذا الاضطراب ليس لها
علاج نهائي ولكن نحن نقوم بتأهيل الطفل ليقوم بالأساسيات التي
من شأنها مساعدة لتعامل مع المجتمع والاعتماد علي نفسه بشكل
كافي كـ

- ١- تدريب الطفل علي العناية الذاتية في الطعام والشراب
وأرتداء الملابس ودخول الحمام.
- ٢- متابعة طبيب علاج طبيعي لتقوية العضلات ومساعدته
علي الحركة والمشي.
- ٣- متابعة مع أخصائي تخاطب لتدريب الطفل علي نطق
الكلمات ومن ثم الجمل البسيطة.
- ٤- متابعة مع اخصائي تنمية المهارات لتدريب الطفل علي
التركيز والانتباه البصري والسمعي ايضا.

لكل أم وكل أب ابتلاهم الله واختبر صبرهم فرزقوا بطفل
متلازمة داون لا تدعوا اليأس يدب إلي قلبكم وتقولوا ليس هناك

أمل وليس من طفلي لازمة في الحياة فقد أعطي الله لكل منا ما يميزه في هذه الحياة وقد يكون طفلك بارع في شيء يميزه كالموسيقى أو الرسم أو الرياضة وهناك الكثير من النماذج التي ترونها حولك كل يوم من الأطفال المصابين بمتلازمة داون وبارعين في مجال من المجالات وحاصلين علي جوائز ومراكز عالمية فكونوا العون والسند لطفلك ودعموه طوال الوقت وحفزوه ليكون في المركز الأول دائماً.

التوحد أعراضه وعلاجه :

التوحد هو إعاقة متعلقة بالنمو وعادة ما يظهر خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل وهي تنتج عن اضطراب في الجهاز العصبي مما يؤثر علي وظائف المخ ، وتزداد نسبة الإصابة بين الأولاد عن البنات.

ويتميز اضطراب الذاتوية أو التوحد بشذوذات سلوكية تشمل ثلاث نواحي أساسية من النمو والسلوك هي :

- ١- خلل في التفاعل الإجتماعي.
- ٢- خلل في التواصل والنشاط التخيلي.
- ٣- القلة الملحوظة للأنشطة والاهتمامات والسلوك المتكرر آلياً.

وتظهر أعراض التوحد في عدة جوانب وهي :

- ١- التواصل: يكون تطور اللغة بطيء ولا تتطور بتاتاً واستخدام الكلمات بشكل مختلف عن الأطفال الآخرين حيث ترتبط الكلمات بمعان غير معتادة لهذه الكلمات ويكون التواصل عن طريق الاشارات بدلاً من الكلمات ويكون الانتباه والتركيز لمدة قصيرة ويشمل خلل التواصل المهارات اللفظية وغير لفظية فقد تغيب اللغة كلياً وقد تنمو ولكن دون نضج مع ترديد الكلام (الايكولاريا) مثل سؤال الطفل : أحمد هل انت جعان ؟ يجيب الطفل: أحمد علي انت جعان؟

وأيضا الاستعمال الخاطئ للضمائر وعدم القدرة علي تسمية الأشياء وعدم القدرة علي استعمال المصطلحات المجردة.

- ٢- التفاعل الاجتماعي: ضعف في العلاقات الاجتماعية مع الوالدين والأهل والغرباء فلا يسلم الطفل علي أحد لا ينظر إلي الشخص الذي يكلمه لا يحب الاختلاط بالآخرين أو

اللعب مع الأطفال ولا يستطيع أن يعرف مشاعر الآخرين له يتعامل معهم بصورة صحيحة.

٣- المشكلات الحسية: استجابة غير معتادة للأحاسيس الجسدية مثل أن يكون أكثر حساسية من اللمس أو أقل حساسية من المعتاد للألم أو السمع أو الشم.

٤- اللعب: هناك نقص في اللعب التلقائي أو الابتكاري كما انه لا يقلد حركات الآخرين ولا يوجد لديه ألعاب خيالية.

٥- السلوك: قد يكون نشطا أكثر من المعتاد أو تكون حركته أقل من المعتاد مع وجود نوبات من السلوك الغير سوي (كأن يضرب رأسه بالحائط أو يعض) دون سبب أو الإصرار بالاحتفاظ بشيء ما أو الارتباط بشخص بعينه ولا يحب التغير في ملابسه أو الطعام أو طريقة تنظيم الغرفة يصبح طفل روتيني ويكون عنده حركات متكررة لليد والأصابع ويظهر سلوكاً عنيفاً أو مؤذياً لنفسه.

٦- اضطراب الوجدان: مثل التقلب الوجداني (الضحك أو البكاء دون سبب) والغياب الظاهري للتفاعلات العاطفية ونقص الخوف من مخاطر حقيقية أو الخوف المفرط من أشياء غير مؤذية.

٧- الأكل والشرب والنوم: اضطراب في الأكل كقصر الطعام علي أنواع قليلة ومعيّنة واضطراب النوم كالاستيقاظ ليلاً المصاحب بهز الرأس وارجحتها أو خبط الرأس.

ما هي طرق العلاج للأطفال المصابين بالتوحد ؟

١- طريقة لوفاس وهو علاج سلوكي يتحكم في العوامل المثيرة للسلوك ويتم مكافأة الطفل علي كل سوك جيد أو علي عدم ارتكاب السلوك السييء فلا تقل مدة العلاج السلوكي عن ٤٠ ساعة في الاسبوع ولمدة غير محددة.

٢- طريقة تيتش وهي طريقة تعليمية شاملة لا تتعامل مع جانب واحد فقط وخصصت بشكل فردي حسب احتياجات كل طفل ويتم تصميم برنامج تعليمي منفصل لكل طفل.

٣- العلاج بهرمون السكرتين: وهو هرمون يفرزه الجهاز الهضمي للمساعدة علي هضم الطعام.

هل ينصح باستخدام هرمون السكرتين ؟ ليس هناك إجابة محددة بنعم او لا فهناك بعض الامريكان استخدمه ووجدو تحسن ملحوظ في سلوك اطفالهم وفي المقابل هناك اراء تشكك في فاعلية هذا الهرمون.

٤- المتابعة الشاملة مع أخصائي تخاطب وأخصائي تنمية مهارات وأخصائي تعديل السلوك كمنظومة كاملة لمساعدة الطفل التوحيدي وتدريبه للتعامل والدمج مع المجتمع شيئاً فشيئاً وتهيئة الطفل لدمجه في المجتمع يتم عن طريق نادي أو حضانة أو مدرسة علي حسب حالة الطفل.

هل هناك طرق للوقاية من التوحد؟؟

من الصعب وضع خطوط واضحة لطرق الوقاية ولكن هناك تنبيهات للاباء والامهات تتمثل في:

- ١- الكشف علي الطفل في مرحلة مبكرة.
- ٢- علي الأم أخذ الاحتياطات الوقائية خلال فترة الحمل والمراجعة الدورية للطبيب والأبتعاد عن ما يؤثر علي الجنين بالسلب.
- ٣- ابتعاد الأم في فترة الحمل عن التدخين والخمر وتناول العقاقير التي تؤثر علي سلامة الطفل.
- ٤- محاولة الأم بقدر المستطاع الأبتعاد علي الأمراض التي قد تصيبها في فترة الحمل أو بعد الحمل فتؤثر عليها وعلي الطفل عن طريق الرضاعة.

٥- عدم إهمال الطفل وتركه بدون اهتمام ورعاية منذ ولادته
فيفقد التواصل البصري ثم التواصل البصري لعدم اهتمام
الوالدين في ذلك ويكون أكثر تعرض للإصابة بالعزلة
والتوحد.

الشلل الدماغي وتعديل سلوكهم :

الشلل الدماغي هو مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر علي قدرة الشخص علي الحركة والمحافظة علي التوازن. وتظهر هذه الاضطرابات في سنوات العمر الأولى، وهي لا تزداد سوءاً مع تقدم الزمن عادةً

ما هي الأسباب التي تؤدي للشلل الدماغي :

- ١- الأطفال الرضع المولودون قبل الأوان أو ناقصو الوزن عند الولادة.
- ٢- أطفال الأمهات اللواتي أصبن بالنزف المهبلي في أثناء الحمل.
- ٣- أطفال الأمهات اللواتي كانت ولادتهن صعبة جداً، لاسيما الأطفال المولودون رأساً على عقب، أي أن رأس الطفل لم يخرج أولاً من قناة الولادة.

يشتمل أعراض الشلل الدماغي على:

- ١- صعوبة في المهام الحركية الدقيقة، مثل الكتابة أو استخدام المقص.
- ٢- صعوبة في الحفاظ على التوازن أو المشي.
- ٣- ضعف في الذراع أو الساق، أو في الاثنين معاً.
- ٤- حركة لا إرادية.
- ٥- ترهل مفرط عندما يؤثر الشلل الدماغي في عضلات الوجه كالشفاه.

تظهر العلامات المبكرة للشلل الدماغي قبل سن الثالثة من العمر عادةً. ويعاني الأطفال الصغار المصابون بالشلل الدماغي من بطء في الوصول إلى مراحل النمو الأساسية غالباً، مثل التدرج والجلوس والزحف والابتسام والمشي. تختلف الأعراض من شخص لآخر.

علاج الشلل الدماغي :

١- من الأفضل الوقاية من الشلل الدماغي بدلاً من محاولة معالجته.

تساعد الرعاية الجيدة قبل الولادة على تخفيف خطر الشلل الدماغي من خلال تجنب الولادات المبكرة والوزن المنخفض للمولود والأمراض التي تؤثر في الأم. ومن المهم جداً بالنسبة للنساء أخذ لقاحات الحصبة الألمانية قبل الحمل.

٢- تتركز معالجة الشلل الدماغي على تحسين الوضع الصحي للمريض من خلال المعالجة والأدوية والجراحة والمساعدات الميكانيكية.

٣- تساعد المعالجة الفيزيائية على تقوية العضلات وتحسين القدرة على المشي وتجنب إصابة المفاصل بالتقعدات.

٤- تعلم المعالجة المهنية الأطفال كيفية تنفيذ المهام اليومية، مثل رمي الكرة وتناول الطعام وارتداء الملابس. تساعد معالجة الكلام على تحسين القدرة على الفهم والبلع.

٥- تستخدم العقاقير للتحكم بالنوبات الاختلاجية والتشنجات العضلية. يمكن للأطواق التعويض عن عدم توازن العضلات. أما الجراحة والوسائل الميكانيكية فيمكن أن تساعد في التغلب على حالات الضعف والعجز، وهي تشمل العمليات الجراحية للعظام لتعديل الأوتار أو لدمج المفاصل.

٦- يشعر والدي وأسرة المرضى المصابين بالشلل الدماغي بمشاعر الحزن والأسى والذنب أحياناً، وهذه المشاعر ينبغي مناقشتها مع الاختصاصي النفسي للتغلب عليها حتى تساعد بشكل ايجابي في صحة المريض.

طفلي وأضطرابات النطق والكلام :

"أضطرابات النطق والكلام أصبحت كثيرة في الفترة الأخيرة بشكل ملحوظ فهناك أم تشكو من طفلها ذو الـ ٤ سنوات لا يتحدث بشكل مفهوم. وهذه أم تقول أبنها تخطي الـ ٣ سنوات وطفلها لم ينطق أي كلمة. وأم تقول طفلي يتكلم بشكل طبيعي ولكن هناك بعض الحروف التي لا يجيد نطقها؟؟"

ما هي أسباب اضطرابات النطق والكلام ؟

١- الأسباب العضوية: نقص أختلال الجهاز العصبي المركزي وأضطراب الأعصاب المتحركة في الكلام، مثل أختلال أربطة اللسان، إصابة المراكز الكلامية في المخ بتلف أو نزيف أو مشاكل في جهاز الكلام بدء من الرئتين إلي الأسنان والشفيتين.

٢- الأسباب النفسية : وهي الأسباب الغالبة على معظم حالات عيوب النطق كما أنها تصاحب أغلب الحالات العضوية ومن هذه الأسباب : القلق النفسي، القسوة في التربية، عدم الشعور بالأمن والطمأنينة، المخاوف، الغيرة، الصدمات الانفعالية، الشعور بالنقص وعدم الكفاءة.

٣- الأسباب البيئية : كتعلم عادات النطق السيئة دون إن يكون الطفل يعاني من أي عيب بيولوجي سوى اللسان أو الأسنان والشفة، فكم من طفل ثبت بعد عامه الثاني على نطقه الطفلي الذي يسمى "Baby Talk" لعدة سنوات لأن من حوله دلووه وشجعوه على استخدام هذه الألفاظ الطفيلية غير السليمة.

٤- أسباب أخرى كتأخر نموه أو بسبب ضعفه العقلي أو لوجوده في بيئة تتعدد فيها اللغات واللهجات في وقت وآخر.

٥- ترك الطفل فترات طويلة أمام التلفزيون أو الألعاب الإلكترونية دون التحدث معه فتصبح اللغة المستقبلية من التلفزيون فقط

٦- التعامل مع الطفل بأكثر من لغة قبل ثبات اللغة الأم.

٧- الكلام مع الطفل بطريقة سريعة غير سهلة لا يفهمها الطفل ولكن يقلد دون فهم.

٨- الاستجابة الفورية لإشارات الطفل دون تدعيم التواصل اللفظي.

٩- عدم إعطاء الطفل النموذج اللغوي الصحيح بدل من طريق نطقه الخاطئة.

١٠- عدم تشجيع الطفل على مخالطة الآخرين والتواصل معهم وتقييد الطفل في البيت في حجرته أمام التلفاز أو الكمبيوتر فقط.

١١- عدم رواية القصص وطلب سرد الأحداث وتسلسله لتشجيع الطفل على الكلام.

كيف أعرف أن طفلي متأخر في الكلام ؟

الولادة ٣ شهور	<ul style="list-style-type: none"> - يستجيب للأصوات العالية. - يهدأ عند سماع أصوات الأشخاص المألوفين. - ينظر إلى الشخص الذي يكلمه.
٣-٦ شهور	<ul style="list-style-type: none"> - يدير رأسه أو عينه تجاه مصدر الصوت. - يبدأ بأصدار أصوات شبيهة بالكلام. - يضحك ويبكي ويصدر أصوات تدل على مزاجه وشعوره.
٦-٩ شهور	<ul style="list-style-type: none"> - يبدأ في المناغاة بابا - ماما - يصرخ أو يرفع صوته لجذب الانتباه إليه - يستجيب لكلمة (لا) او عند سماع اسمه - يستجيب لأصوات الموسيقى

١٢-٩ شهور	- يسمي المقربين له بأسماء بسيطة - يفهم بعض الكلمات البسيطة (كرة - كوب...) - يتكلم ببعض الكلمات البسيطة
١٨-١٢ شهور	- يفهم كلمات جديدة كل أسبوع - يستجيب للأوامر البسيطة - يؤثر علي الأشياء التي نسميها له - ينطق العديد من الكلمات وإن كانت غير واضحة
٢٤-١٨ شهر	- يستمع إلي القصص القصيرة - يبدأ في الجمل القيرة المكونة من كلمتين
٣-٢ سنوات	- يفهم الجمل الطويلة - يفهم الجمل المكونة من امرين أو ثلاثة - يصبح كلامه أكثر وضوحاً
٤-٣ سنوات	- يفهم الجمل المعقدة - يعيد القصص التي نحكىها له

ولمحاولة علاج اضطرابات النطق والكلام :

١- لنجعل للطفل ربع ساعة يومياً للتدريب مع أحد أفراد الأسرة وإتباع الخطوات التالية :

أ - تحديد مكان معين للتدريب بغرفته تخلو من المثيرات والمشتتات كالألعاب والديكور الملون.

ب- الاعتماد في البداية على جهاز الكمبيوتر من خلال تشغيل برنامج يكون له صور متحركة وأصوات بحيث تكون جذابة للطفل مع تقليل الإضاءة بالغرفة ويستحسن أن تكون الغرفة مظلمة.

ج- احتساب مدة انتباه الطفل إلى شاشة الكمبيوتر ويفضل عدم توجيه أي كلام إلى الطفل.

٢- اسمحي لطفلك بقيادة الحديث وتكفي مع سلوكه لتشاركيه هذه اللحظة وأضيفي إلى لغته وتجربته خلال هذه اللحظة.

٣- إن الطفل لا يتعلم الكلام بالتحدث إلى نفسه فحسب، بل إن قدراته لا تتطور إلا من خلال تفاعله مع العالم المحيط به. ويشكل الوالد أو الوالدة الجزء الأكبر من هذا العالم المحيط بالطفل، ولذا فإن طريقتك في التعامل مع طفلك، ستترك أثراً كبيراً عليه وعلى طريقة تخاطبه. فالتخاطب يتطلب دائماً وجود طرفين للحديث.

٤- اهتمي بسرد القصص لطفلك والتعليم من خلال الكروت الملونة وتمثيل الأدوار كلعبة العرائس القماش لتلفتي انتباهه ويستجيب معكي بسهولة.

٥- أجلسي بجواره وهو مندمج مع التلفزيون وناقشيه في الكارتون وتحدثي معه حتي لا يظل التلفزيون اللغة الاستقبالية الوحيدة.

٦- إذا أستعدي الأمر لتدخل أخصائي تخاطب لا تهمل الأمر ولا تترددي في طلب المساعدة فوراً.

ما سبب التأناة وما علاجها عند الأطفال؟

"كثير من الآباء يشكون من عدم تحدث ابنائهم بشكل مرن وبطلاقة ويلاحظون التأناة والتلعثم اثناء الحوار معهم فلماذا؟؟؟"

تكثر الأسباب وراء التأناة :

١- استخدام القسوة والعنف في تربية الطفل مما يدفعه للخوف والتأناة.

٢- التوتر والأنفعال نتيجة بعض المواقف التي يتعرض لها الطفل من تكرار للأحباط ومواقف الاجتماعية فاشلة هزت ثقته بنفسه.

٣- الغيرة بين الأخوات وتفضيل طفل علي الآخر يدفع بالطفل للشعور بالإهمال والغيرة والكراهية بين الأخوة ويصيب بالتأناة.

٤- يمكن أن يستخدم الطفل الذكي التأناة كلفت انتباه للوالدين لشعوره أنهما مشغولان عنه ولا يعطونه الحب والاحتواء اللازمان له.

٥- مشاهدة أفلام العنف والمشاهدة الدموية التي تثير رعب الطفل وخوفه.

٦- وجود الطفل في بيئة مليئة بالمشاجرات والنزاعات الاسرية.

٧- وجود معلمة مستبدة متسلطة في الحضانة أو المدرسة تعامل الطفل بقسوة وإهمال وتوجه له التوبيخ والأهانة بشكل مستمر.

ولعلاج التأناة يجب أن نقوم ببعض الخطوات :

ومع أنه ليس هناك شفاء من التأناة، إلا أنه يمكن منع ووقف تطور التأناة عند الأطفال ما قبل سن المدرسة.

١- الأفراد ذو التأأة المتقدمة (الذين يزيد عمرهم عن ١٤ سنة) يتعلمون مهارات معينة بمرور الوقت لإخفاء التأأة والتدبر معها.

٢- التحكم ببيئة الطفل المتأئيء، ونعني تعريف وتحديد العوامل الموجودة في بيئة الطفل التي تعمل على زيادة التأأة ومن ثم يلي ذلك محاولة التخلص من هذه العوامل أو الحد منها ما أمكن.

٣- عدم إصغاء الوالدين للطفل بشكل من السخرية وردود فعلهم يصاحبها الضجر والضيق من محاولات المتأئيء للكلام بل استمع له واصبر عليه واعطيه فرصة للتحدث وأوضح له مدي فهمك حتي تحفزك وتعزز ثقته بنفسه.

٤- تكاد تتلخص طرق العلاج ضمن مجموعتين (التحدث بطلاقة أكثر) و(التأأة بسهولة أكثر) إن دمج هاتين الطريقتين قد يكون مناسباً لعلاج كثير من الحالات.

الطريقة الأولى: يكون التركيز منصباً على تعليم الفرد مهارات وأساليب لتعزيز وزيادة الطلاقة الكلامية

مثل (البداية السهلة والبطيئة للكلام، التقاء بطيء لأعضاء النطق، تنظيم التنفس)

الطريقة الثانية: وهي التأأة بسهولة ودون توتر تساعد الفرد على التقليل من مستوى التوتر والقلق وتعديل لحظات التأأة بحيث لا تؤثر على قدرات الفرد على الكلام والتخاطب.

٥- إن البرامج المكثفة لتحسين الطلاقة تساعد الفرد في معظم الأحيان على تعزيز ثقته بنفسه وجعله قادراً على الحديث بطلاقة أكبر. ولسوء الحظ يكون التحسن مؤقت ويعود الشخص لتأأة فيجب أن يكون عاقد العزم ومستعد نفسياً للتغير والتخلص من التأأة.

٦- =أثناء الحديث مع فرد يتأثيء ينبغي التركيز على ما يقول وليس كيف يقول.

٧- لمساعدته أكثر لا تنتظر بعيداً عنه إذا لم يتمكن من إخراج بعض الكلمات من فمه، وفي نفس الوقت لا تحقق به بشكل ملفت أو غريب، وحاول ألا تقاطعه.

٨- لا تكمل الكلام نيابة عنه بقصد مساعدته ومثل هذه الكلمات (تمهل) (خذ نفس) ليست ذات جدوى، بل قد تزيد أحياناً مستوى التوتر وبذلك تزداد التأناة.

الفصل الثاني قواعد تربوية

الفصل الثاني قواعد تربية

مقدمة :

الحب يجعل حياتنا أجمل فلم لا نظهره لأبنائنا؟
فى الأسر القوية، يحب الأفراد بعضهم البعض بدون شروط.

شعور الفرد بأنه محبوب يجعله يشعر بالثقة بالنفس، كما يدعم تقديره لذاته، وهذا يجعل الأسرة قوية.

كما يحتاج الأطفال للغذاء لينموا يحتاجون للحب ليزهروا.
فهم يحتاجون إلى حب غير مشروط والاهتمام والرعاية
فليست التربية الطعام والشراب والملابس فقط.
فلا تستخدمى التربية بالخب كعقاب وقت صدور سلوك
سئ من طفلك.

فلا تقولى لطفلك: "إذا أكلت سأحبك." أو "لن أحبك إذا ضربت
أخاك"، فهذا غير صحيح احتوى طفلك واجعليه يخاف على حزنك
وغضبك منه فيراقب سلوكياته ليرضيكي وإذا أخطأ يعتذر لكي.

فعليكي أن تضعى القواعد الأساسية لأصول التربية كوالدين
مع أبنائكم فيجب أن يعرف الطفل أنكم ستحبونه فى كل الأحوال
لكى لا يشعر بأنه مهدد أو خائف لفقد حبك له.

إن الأطفال لا يستطيعون التعبير تلقائياً عن مشاعرهم وإنما
يتعلمون ذلك من مشاهدة أبويهم فمن المهم أيضاً أن تعبرى عن
حبك لطفلك دائماً.

وسوف ناقش فى هذا الفصل القواعد التربوية التى تهتمك
كأم أو كمربي لك دور كبير فى حياة طفلك لتتعلم سوياً كيف
نتصرف فى كثير من المواقف والأمور منذ بداية ميلاد الطفل
ومروراً بمراحل كثيرة.

أول سنتين في عمر الطفل :

في عمر سنة يبدأ الطفل بالتعلم وإدراك الأشياء التي يريدتها ويرغب بها والأشياء التي لا يريدتها، وعلى الأم أن تكون حريصة على التعامل التي يجب أن تتبعها مع طفلها في هذا العمر.

فالبداية التي ستختارها هي التي ستحدد الشخصية التي سيغدو عليها طفلها فيما بعد وفي بداية موضوعنا عن تعليم الطفل بعمر السنة سنبدأ بالقليل من النصائح المهمة للأمهات وهي:

١- في هذا العمر، يهتم الطفل كثيراً باللعب، ويصبح اهتمامه بالألوان والقصص أكثر، كما يحفظ ويقلد كثيراً.

٢- استغلي مرحلة تعليم الطفل في عمر السنة وعلميه الحروف الأبجدية، الألوان، الأرقام، ولكن لا تجلسي وتعلميه بل من خلال اللعب.

٣- اقضي الوقت مع طفلك وكرري الجمل والكلمات التي تودينه أن يتعلمها فعقله الصافي يستوعب جميع الأشياء التي تحبين أن تعلق في ذهنه.

٤- يتعلم أيضاً الطفل مفهوم الصح والخطأ من خلال الألعاب والقصص وليس من خلال الضرب والقسوة والصريخ في وجهه فكل هذه سلوكياته ترتبط في ذهنه بأن اللعب ممنوع وخطأ كبير.

٥- في هذه المرحلة الطفل يميز نبرة الصوت وتعبير الوجه ونظرة العين إذا كانت حلوة (تعبّر عن رضى) أو سيئة (تعبّر عن غضب).

بمعنى لو ابنك فعل خطأ وفي نفس اللحظة رأي مكشرة في وجهه أو لو اقترب من شيء وسمعك تقولى (لا) بنبرة صوت حادة (مع زغرة عين) فيعرف هناك شيء غير

طبيعي وسوف يبعد عنه وسوف يربط شكل التكشيرة بالذي كان يفعله.

٦- استمرى بهذا الأسلوب إلي أن ما يتم الثلاث سنوات وسوف يعتاد مع الوقت علي سماع الكلام والطاعة والاستئذان والسلوكيات السليمة قد يكتسبها مع الوقت

كيف يكون العقاب في حالة السلوكيات الخاطئة في مرحلة السنتين:

١- لا نتحدث عن العقاب هنا لأن الطفل لم يدرك فعلياً معنى الخطأ ولكن نتحدث عن التوجيه عند الخطأ ويكون بالنظرة الحادة والهمهمة.

٢- ركز على تعزيز السلوك الإيجابي وابني فيه ما هو إيجابي، وهذا سوف يؤدي إلى تعديل السلوك.

٣- الطفل في هذا العمر يستجيب جداً للمكافآت البسيطة مثل احتضانه، تقبيله، حين يقوم بأي شيء إيجابي، وأن نجعله يستفيد من الألعاب كوسيلة تعليمية.

٤- ولا تستخدم العقاب بالضرب أو الصريخ أو السب والشتائم لأن مهما كان الطفل في هذا العمر سفنجة تمتص من البيئة المحيطة كل شيء وتخرجه في وقت لم نتوقعه علي هيئة سلوكيات سلبية كالعناد والعنوانية والعصبية وغيرها.

سلوكيات الأطفال من (٣ إلى ٥ سنوات):

كثير من الأمهات تسأل علي في سن الـ ٣ سنوات لو حبيت أعاقب أبني وأعنفه علي فعله لخطأ ما سيفهمني ويستوعب جيداً.

بالتأكيد سوف يستعيب الطفل ويفهمك جيداً ولكن عليك اختيار كلمات بسيطة وتدعيمها بإشارة الأيدي.

هل أسلوب العد لحد ٣ هينفع مع طفلي ويحقق النتيجة؟

أنا أشعر أنه لا يفهمني ولا يستوعب هذه الطريقة وهذا الكلام.

قناعتك هي التي تحركك إذا كنتي مقتنعة بهذا فأسلوبك لم يؤثر في الطفل لأنه سوف يظهر في طريقته ونبرة صوتك ونظرة عينك والأطفال أذكاء ويقرأون كل هذا.

هل ابني سوف يفهم أنه معاقب نتيجة ما فعله من خطأ أم لا يزال لا يعرف كيفية الربط بينهم؟

سوف يفهم الطفل ويعي جيداً عندما يجد نفس رد الفعل في كل مرة يخطأ فيها وانت عليكي توضيح ذلك هتعمل كذا يبقى هتعاقب وتذكري العقاب.

أنا أتحدث كثيراً ولكنه مصر علي تكرار الأخطاء ولا يوجد فائدة؟

يجب ان تتصرفي بشكل واضح وثابت ومحدد في كل مرة يخطأ فيها بنفس الخطأ فسوف يضطر إلي تكرار خطاه أكثر من مرة إلي أن يتأكد أنه نفس رد فعلك لن يتغير وبعدها هيبداً يمتثل للنظام.

- هل هناك خطوات ثابتة أتعامل بها مع طفلي في هذه المرحلة ؟
- ١- ضعي قواعد قليلة وواضحة حتي يعرف الطفل ما يجب أن يفعله وما لا يفعله واطرحي لابنك تلك القواعد حتى يعرف حدوده، وبيني له عواقب تجاوزها. لتكن الأولوية لقواعد الأمان والسلامة مثل "عدم لمس الفرن" أو "تعدية الشارع وحده".
 - ٢- انزلي بحيث يكون مستوى عينيك في عيني طفلك هذا أفضل لجذب انتباه الطفل. عندما تتكلمين بصوت عالي بعيدا عن الطفل لن يفهم هو أنك تتحدثين إليه.
 - ٣- إذا أساء ابنك التصرف، لا يجب أن تنهضي بسرعة إليه إلا إذا كان يؤذي نفسه أو يؤذي الآخرين فقط أعطي لنفسك بعض الثواني لاستيعاب الموقف والتفكير بهدوء في كيفية التعامل معه..
 - ٤- عبري عن نفسك، واعرضي البدائل واستخدمي جملا تعبر عن شعورك الآن مثل "لا أستطيع قراءة الجريدة عندما تقوم أنت بكرمشتها" أو "يمكنك إحضار قصتك وقراءتها بجانبني".
بهذه الطريقة تكوني قد عبرت عن نفسك بشكل إيجابي وارسلي رسالة واضحة لطفلك.
 - ٥- عرض الخيارات المختلفة على ابنك يعطيه إحساساً بالاستقلال ويساعده على القيام باتخاذ قرارات. قللي له مثلاً "يمكنك أن تأخذ حماما الآن أو بعد العشاء" أو "هل تريد أن تلبس القميص الأزرق أم الأحمر؟".
حاولي أن تقللي الخيارات إلى خيارين فقط في هذه المرحلة حتى تتجنبي التشتيت والحيرة من قبل الطفل.
 - ٦- لا فائدة مطلقاً من استخدام العقاب البدني لتربية ابنك وتعليمه الانضباط.

هذه الطريقة تغرس بداخله الخوف وتقلل من ثقته بنفسه بدلا من دعم رغبته الداخلية في أن يقوم بالتصرفات الصحيحة. وكذلك فإنه يتعلم أن العقاب البدني هو الوسيلة المناسبة للتعامل مع الأمور المختلف عليها، وقد يسئ التعامل مع زوجته وأصدقائه عندما يكبر وتذكرى أن يكون صوتك حازماً ولكن منخفضاً عندما تتحدثين إلى طفلك.

خصائص مراحل تطور ونمو الأطفال :

هناك فروقاً فردية بين الأطفال، فهذا التقسيم فقط للاسترشاد وليس للتصنيف الجامد، وهذا ببساطة لأننا نتعامل مع النفس البشرية.

فقط لتوضيح خصائص مراحل تطور ونمو كل مرحلة من مراحل عمر الطفل:

من ٢ إلى ٥ سنوات:
النمو العقلي:

- فضول ملحوظ، يسأل كثيراً «لماذا؟».
- يؤمن بأن لكل شيط هدفاً.
- يميل إلى تذكر الصور أكثر من الألفاظ.
- ليس لديه استراتيجيات لتذكر الأشياء كالتصنيف، كما نجد عند البالغين والأطفال الأكبر سناً.
- يجد صعوبة في إجراء الاستدلالات من المقدمات المنطقية.
- يدرك أنه شخص مستقل وأن جسمه ملكه وذلك لقدرته على التحكم في أعضائه.
- ربما يرى كوابيس.

النمو اللغوي:

- يبدأ التعبير عن احتياجاته بالكلام.

- اللغة مازالت بسيطة.
- يحدث نفسه أثناء اللعب أو الأكل.
- يجرب نطق الكلمات والتركيبات النحوية والتغيير في صوته.
- يبدأ في التنسيق بين الكلمات والأفعال.
- تبدأ اللغة أن تكون وسيطاً بين الأفعال والأشياء.
- تساعد اللغة على تركيز انتباهه إلى الشئ الأصلي الذي يقوم به، وإبعاده عن المشتتات.

النمو العاطفي:

- يريد أن يكون مقبولاً ومحبوياً من الآخرين.
- يمر بنوبات غضب.
- قد يشعر بالغيرة.
- ظهور أحاسيس التمكن والسيطرة.
- تبدأ تظهر عنده دافعية الإنجاز ويعززها تشجيع الأبوين لإنجازاته.

النمو الاجتماعي:

- يحب المواقف الاجتماعية.
- يحاول أن يرضى الآخرين.
- أكثر تحفظاً وأقل كلاماً مع أقرانه عما يكون عليه مع البالغين.
- الأم هي الشخص الأكثر أهمية في حياته.
- وجود الأب مهم في إحساس الأبناء بهويتهم الجنسية «تقليد الولد لأبيه وإحساس البنت بأنوثتها».
- يبدأون اللعب سوياً أكثر من اللعب منفردين.
- المناقشة مع أقرانه في امتلاك اللعبة بدلاً من مجرد الصياح.

النمو الجسمى:

- ينمو وزنه وطوله أقل من المرحلة السابقة وأسرع من المرحلة التالية.
- يصل طوله إلى ثلث طول الراشد.
- كثير منهم يستطيعون إطعام أنفسهم، وارتداء وخلع ملابسهم إلى حد ما.
- تطور العضلات الكبيرة والقدرة على التوازن، والتسلق، وقذف الكرة، والصعود والهبوط على الألواح المتزحلقة، والجلوس فوق المرجيحة، وركوب الدراجات ذات الثلاث أو الأربع عجلات.
- أداء بعض الألعاب الحركية البسيطة كالإمساك بالفرشاة، ورسم الخطوط والدوائر، والتلوين، وقطع الأوراق وعمل بعض الأشكال.
- يقضى فترات أطول فى اللعب الحركى.
- يصبح أكثر تحكماً فى حركاته.

من ٥ إلى ٧ سنوات

النمو العقلى:

- يحتاج إلى المشاركة الجسدية فى عملية التعلم.
- لا يجلس ويستمع جيداً.
- يتذكر المعلومات بشكل أفضل عندما تقدم فى إطار له معنى.
- يعرف الكلمات والصور التى تمثل أشياء حقيقية.
- يبدأ القراءة.
- يفكر بشكل واقعى.
- يستطيع أن يفهم الصواب من الخطأ.

النمو العاطفي:

- يعبر عن المشاعر إلى النقيضين بحرية.
- يكتسب القدرة على التحكم في غضبه.
- لديه رغبة في تقبل القواعد، لكن غالباً لا يقدر على فهم الفكرة من ورائها.
- يبدأ في التخلي عن المكافأة الفورية من أجل فوائد أكبر لاحقاً.
- يطور حس التنافس، صورة واقعية عن نفسه، ويستمتع بتقدير إنجازاته.

النمو الاجتماعي:

- يستطيع أن يرى وجهة نظر الطرف الآخر.
- قد يتعرض لانتقادات الأقران بسبب اختلافات جسمانية، أو عقلية، أو اجتماعية وثقافية.
- يشتبك في شجارات متكررة ولكن قصيرة العمر.
- يبدأ في تطوير علاقات من نوع «أفضل صديق».

النمو الجسمي:

- نشيط ولكن يتعب بسهولة.
- تحسن في التحكم في العضلات الدقيقة.
- تتزايد قدرته على التعامل مع الأدوات والخامات.
- تطوير المهارات الجسمانية الأساسية للعب الألعاب.

من ٨ إلى ٩ سنوات

النمو العقلي:

- يسأل أسئلة كثيرة.
- يحب المناقشة.
- يقدر على مواصلة الاهتمام بشيء لفترة طويلة إذا كان الموضوع ممتعاً له.

- يبدأ رؤية العلاقة بين السبب والنتيجة.

النمو العاطفي:

- يصبح أكثر اعتماداً على نفسه.
- حساس للنقد والسخرية.
- القلق بشأن ثقته بنفسه أو موت الآخرين المهمين بالنسبة له.
- يستمتع بالخبرات الجديدة ويحتاج إلى تقدير إنجازاته.

النمو الاجتماعي:

- لديه استعداد للاستجابة لاحتياجات الآخرين.
- يتزايد تأثيره بالأقران.
- يميل إلى أن يكون لديه اثنان أو ثلاثة من «أفضل الأصدقاء»، والذين يتغيرون باستمرار.
- يتشاجر كثيراً مع الجنس الآخر، ويلعب مع الأصدقاء من نفس جنسه.
- يصبح مهتماً بالهوايات والفرق الرياضية.
- يهتم أكثر بالمنافسة ويجد صعوبة في التعامل مع الفشل.

النمو الجسمي:

- نشيط.
- يستمر في تطوير مهارات جسمانية.
- البنات أطول وأقوى ويتمتعن بتناسق عضلي أكبر.
- يستطيع أن يكون مسئولاً عن صحته.

من ١٠ إلى ١٢ سنوات

النمو العقلي:

- يحتاج إلى خبرات تعلم نشطة، إبداعية، وعملية وتشاركية.
- يسأل أسئلة منطقية، ويصنع تعميمات، ومتحمس للتعرف على المعلومات.

- يحب أن يعرف كيف تصنع الأشياء وكيف تعمل وماذا تعمل.
- يبدأ فى التفكير بشكل مجرد، لكنه يظل محتاجاً إلى تطبيقات عملية وملموسة.
- يستطيع أن يصنع خطأً وينفذها وأن يقيم التجارب والخبرات.

النمو العاطفى:

- يصبح أكثر استقلالية ويكون لديه قدرة أكبر على ضبط النفس.
- ودود ومتعاون، لكنه لا يزال بحاجة إلى المساعدة فى تكوين العلاقات.
- يحتاج إلى علاقات دافئة مع الراشدين وأن يراهم كقدوة.
- يهتم بأمان العالم من حوله.

النمو الاجتماعى:

- يمكن أن يتأثر بضغط الأقران.
- يحتاج إلى الانتماء إلى مجموعات الأقران، مما يدعم هويته وثقته بنفسه.
- يقدر الإخلاص والصحبة من قبل الأصدقاء.
- يضع قيمة عالية على القوانين والعدل.
- يصبح أكثر تنافسية ومسئولية.
- يستمتع بالتواجد مع العائلة وبصحبة الأصدقاء فى دور العبادة.

النمو الجسمى:

- يحب أن يكون نشيطاً.
- يتقن المهارات الجسدية.

- يبدأ التطور الجنسي.
- يقدر على الاعتناء بصحته ولياقته.
- لديه التناسق الذي يمكنه من الأداء وعمل الأشياء.

من ١٣ إلى ١٥ سنوات

النمو العقلي:

- يتزايد استخدامه للمنطق.
- يحتاج إلى الحقائق والبراهين قبل أن يقبل أى شيط ويثق فيه.
- يستطيع أن يأخذ البدائل المختلفة في الاعتبار عند حل المشاكل.
- تنمو قدرته على التفكير المجرد.
- يحب أن يشارك في صنع القرارات التي تخصه.

النمو العاطفي:

- يميل إلى أن يكون متقلب المزاج وغير متأكد من مشاعره.
- الوعي بالذات والميل إلى نقصان الثقة بالنفس.
- يحتاج إلى الفرص ليخطط ويقود.
- يشعر بالتوتر بسبب الصراع بين احتياجه إلى الراشدين وبين رغبته في الاستقلال.

النمو الاجتماعي:

- يضع أهمية كبيرة على قبول الأصدقاء لذا يميل إلى موافقتهم.
- قد يكون ناقداً متطرفاً.
- الاهتمام بالجنس الآخر «البنات يطورن هذا الاهتمام قبل الأولاد».

- يميل إلى الأفقتان بالمشاهير والانضمام إلى جماعات معجبينهم.

النمو الجسماني:

- غالباً ما يشعر بالتعب والكسل.
- يتعرض جسمه لتغيرات البلوغ.
- اختلاف الحجم بين الأفراد.

من ١٦ إلى ١٨ سنوات

النمو العقلي:

- يحب أن يناقش ويستكشف
- يكون قناعات شخصية.
- مثالي.

النمو العاطفي:

- يريد المسؤولية، لكنه في نفس الوقت يتجنبها.
- يقلق بشأن اختيار مجال عمله والجوانب الأخرى للمستقبل.
- قد يكون متشوقاً أو قلقاً بشأن تكوين العلاقات الحميمة مع الجنس الآخر.

النمو الاجتماعي:

- يبحث عن الهوية.
- يقضي وقتاً كبيراً مع الأصدقاء ويتأثر بهم.
- يستطيع أن يتخذ قرارات مستقلة.

النمو الجسمي:

- يهتم بالرياضة أو الأنشطة البدنية الترفيهية.
- يبلغ التطور البدني للراشدين.

تدريب الأطفال علي البوتي أو القصرية :

"تقول أم أنا شاهدت في حضانة بنتي أطفال كثيرة يرتدون الحفاضة وسنهم اكبر من ان يرتدونه قبل أن أبلغكم بتجربتي مع بنتي في تدريبها علي البوتي أريد أن أسأل في أي سن أبدء مع طفلي تدريبه علي البوتي؟ وما هو الوقت المناسب للتدريب؟ وهل هناك خطوات ثابتة أسير عليها أثناء التدريب؟"

أولاً: أجب علي هذه الأسئلة ونروي تجربتها في تدريب طفلتها علي البوتي:

١- لا يوجد سن أو عمر معين لبدء تعلم الأطفال وتدريبهم على الحمام لأن كل طفل مختلف عن الآخر فقط يمكن ذلك إذا كان الطفل قادر على التحكم في عضلات المؤخرة والمثانة وتتطور هذه العضلات ما بين ١٨-٣٦ شهر لذا يجب تعود الطفل وتدريبه على استخدام الحمام عامة من عمر سنتين على الأقل.

٢- اختاري الوقت الصحيح لبدء تعليم الطفل عندما يتمكن الطفل من الجلوس على البوتي داخل الحمام ويستطيع النزول وحده دون مساعده وعندما يستطيع أن يخبر الأم عندما يريد الذهاب للحمام وعندما يستطيع الطفل أن يخلع البنطلون والحفاض وحده دون مساعده ويستطيع الطفل الإعلان عن رغبته في دخول الحمام عند الإحساس بحاجته حتى إذا كان يرتدي حفاض

والدراسات أثبتت أن الأطفال الذين بدأوا التعود على جلوسهم على البوتي وتدريبهم الحمام باكراً وقبل ١٨ شهر غير قادرين على التعود كاملاً قبل سن ٤ سنوات وأن الأطفال الذين بدأوا التعود على الحمام في عمر سنتين تقريباً كانوا أقدر على التعلم بسرعة على التعلم قبل أتمامهم السنة الثالثة

٣- قواعد بدء تعليم الطفل الحمام

- ابدأى بشرح أسباب عدم استخدام الحفاض مزه أخرى وأنها فى وقت تستطيع فيه تعلم الجلوس على البوتي
- والأجدر أن تترك الأم طفلها فى بداية تعلمه دون حفاض مع عزمها على البدء والصبر لمواجهه الفوضى التى سيسببها الطفل فى بداية الاستغناء عن الحفاض.
- وضرورة غسل مؤخرة الطفل بعد أى بلل أو أتساخ حتى لا يسبب التهابات
- مشاهدة الطفل لكى ولباقى أفراد الأسرة أثناء استخدامكم الحمام.
- استخدمي أسلوب المكافأة والتحفيز لتعزيز ثقة الطفل فى نفسه وحبّه لاستمرار فى التدريب وأنه نجح فسوف يفرق ذلك معه تماماً.
- وعلى الأم اختيار لوقت المناسب بعيداً عن الظروف الطارئة فلا يجب أن تعلم الأم طفلها الحمام أثناء انتقالها من منزل لآخر وأيضاً فى حالة وصول طفل آخر أخ له.
- عدم أخذ الطفل وجلوسه على الحمام إلا بعد سؤاله هل تريد الجلوس على البوتي فإن أجاب ب (نعم) فتستطيعين أخذه للحمام كل فتره قصيرة لأن الطفل قد ينسى حاجته أو أنه يريد الذهاب للحمام.
- وعلى الأم إلا تغضب بسرعة فى وجه طفلها أثناء تدريبه لأنه ممكن أن يحصل رد عكسى من الطفل بالسلب تجاه عملية التعلم
- ميزة تعلم الطفل دخول الحمام فى عمر أكبر بأنه سيصبح أكثر اعتماداً على نفسه فى دخول الحمام ويغسل نفسه جيداً وهذا هو الوقت المناسب لتعلم الطفل كيف يغسل يديه جيداً بعد كل استعمال للبوتي.
- اشترى بوتي سهله التنظيف وذات ألوان مبهجه

• اسألني طفلك أن يدخل الحمام قبل خروجكم معاً

ثانياً: تروي أم تجربتها مع ابنتها في تدريبها على البوتي :
فقد قسمت فترة التدريب إلى مراحل :

المرحلة الأولى : مرحلة البوتي

بداية بدأت أعلمها رموز وإشارات معينه للدلالة على الحمام
مثل كلمه بى وكى بى خاصة بالبول وكى خاصة بالتبرز فهى
عرفت أن كل كلمه خاصة بشئ معين ودايما لما كنت اغير لها
الحفاض أقول لها ده كى وده بى فاطلمت بالتدريب والاستمرار
وكثرة سماعها للكلمتين.

واشتريت البوتي بشكل مغري ومميز وتوجد عدة أشكال
وموديلات لجذب الطفل وراقبت أوقات معينه تقوم البنت فيها
بعملية الإخراج مثل عند الاستيقاظ وخاصة فى الصباح وبعد
تناولها للطعام وهكذا فبدأت مع بنتى فى هذه الأوقات لمدته
أسبوعين مثلاً عند الاستيقاظ وبعد كل وجبه ثم زودت الأوقات
وحاولت كل ربع ساعة أجلسها عالبوتي.

أسلوب التهليل والفرحة استخدمته معها مع كل مره تقوم
بالعملية فى البوتي وهى كانت تفرح بنفسها جداً وتحس أنها
عملت شئ ممتاز.

ومن ضمن مكافأتي لها هو لزق استيكرز نجوم وأشكال
كارتونية على يدها أو فى جدول معلق على الحائط فى غرفتها
ولما يرجع بابا من الشغل كانت تحكي له وهى سعيدة

ولكن هناك مشاكل وجهتها ممكن طفلك يجلس عالبوتي
فتره ولا يقوم بالعملية وعند ارتدائه للحفاض يعمل فى الحفاض
لا تضربيه ولا تصرخى فى وجهه قابلى فعلته بمنتهى الهدوء مع
التعبير له عن فرحتك لو كان قد قام بها فى الحفاض ومع الصبر
وأسلوب المكافأة ان شاء الله سيعتاد على البوتي بعد ذلك

المرحلة الثانية: الانتقال من البوتى للحمام

كنت اصطحبها معى للحمام حتى ترانى وتتعلم وظيفة
مقعد الحمام

هناك شيئان قمت بشرائهم

١- حفاض بامبرز للتدريب على الحمام واسمه (كيلوت النشاط)
وده شكله وهو عبارة عن حفاض على شكل كيلوت وده
مهم جدا وعملى لأن ممكن تنزليه زى الكيلوت قبل
التواليت ويرفع بعد التواليت بدون فكه
سؤال لماذا لم اتخلص من الحفاض مباشره واستخدم
غيارات قطن؟

لا تنسى ان الطفل لا زال فى مرحله التدريب وممكن يعمل
مره فى الحمام وعده مرات فى الحفاض وهذا نظافة للطفل طبعا
وأیضا تدريبيه على شئ الا وهو انه حتى لو لابس حفاض فيجب
عمل الإخراج فى مكان آخر وهو الحمام
مرحله مهمة تحتاج لتحفيز منك لطفلك وتسميعه كلمات مثل
أنت الآن كبير وجميل ولازم تقعد زى بابا وماما والبوتى
سنعطيه لفلان (اذكري اسم طفل فى عائلتك أو الأصدقاء يكون
لازال صغير أصغر من ابنك)

٢- شراء (السيت تواليت) طبعا قاعدة التواليت كبيره على
طفلك ويباع فى محلات مستلزمات الطفل واستخدمي النوع
الأسفنجي حتى يريح طفلك فى الجلوس شطفي طفلك جيدا
بعد الانتهاء من التواليت وأعيدي تلبسه للحفاض يجب أن
تدخلى طفلك الحمامات العامة فى المولات مثلاً أو المطاعم
حتى يعتاد.

ما هي متلازمة الطفل الأوسط :

لا يعلم الكثير هذا المصطلح أو هل الطفل الأوسط لديه مشكلة علي الأخص

ما هي ولماذا هو الأخص؟

فلا يحظى الطفل الأوسط بالعناية اللازمة والمناسبة كما يحظى أخويه الأكبر والأصغر.

بل يعاني معظم الأطفال الذين يقعون في مركز الطفل الأوسط بالإهمال بين أفراد العائلة ليقعون فريسة حالة اسمها متلازمة الطفل الأوسط.

يواجه الطفل في الغالب مشاعر الفراغ وعدم الكفاية والغيرة. وقد يعاني من التقليل من شأن نفسه ومن الانطواء الشديد

وتتثير تلك المشاعر بيئة يجد نفسه فيها مضطراً إلى التنافس للحصول على الاهتمام، إذ أنه من الطبيعي أن يشعر بانعدام الأمن والغيرة من الآخرين.

ومن صفات الطفل الأوسط :

- ١- مفاوض ممتاز
- ٢- ماهراً في التلاعب بالألفاظ والتفاوض. يستطيعون في الغالب فهم جميع جوانب السؤال والموقف
- ٣- ويتميز بالثعاطف وردود الفعل العادلة في الوقت نفسه.
- ٤- يمتلك القدرة على تقديم تنازلات لذا فهم ناجحين في أي جدال يخوضونه.
- ٥- ويتمتع بفضيلة الصبر، إذ اعتاد على ذلك منذ كان صغيراً.
- ٦- يميل الطفل الأوسط إلى التمرد أكثر من أشقائه
- ٧- يعتبر الطفل الأوسط أكثر عرضة لمواجهة التغيير بين أشقائه.

٨- يسعى الابن الأوسط لتحقيق العدالة إذ يبذل كل منهم قصارى جهده ويركز مجهوداته على العدل والإنصاف، ويرى قبل غيره أي جور أو ظلم في أسرته.

٩- يميل الطفل الأوسط إلى المرونة والتفهم أكثر من أشقائه الأكبر والأصغر. ويتمكن من مشاركة أشقائه الأكبر عمراً نشاطاتهم وأن عليه أن يراعي احتياجات أشقائه الأصغر وأن يهتم بهم.

١٠- يمتلك الابن الأوسط في الغالب مبادئ وقيم ومفاهيم تحركه مثل قيمة العدالة أو نيل السلطة أو الهيبة، وغالباً ما تحركه أسباب اجتماعية

كيفية مواجهة "متلازمة الطفل الأوسط"

يجب اتخاذ بعض الخطوات الضرورية التي من شأنها إشعار الطفل بالاهتمام والقبول والأهمية في وسط العائلة:

١- رتبي موعد خاص لك مع كل طفل من أطفالك، كأن تخرجي مع كل منهم في نزهة مميزة وحدكما.

٢- أثناء مناقشات الأسرة، استمعي إلى رأي طفلك الأوسط. استمعي لكل الآراء.

٣- تأكدي أن كل من أطفالك يعرف جيداً كم تحبينه، وكم هو مميز وصاحب شخصية فريدة عن غيره من أشقائه.

٤- اغرسي حب الذات واحترامها واعلمي أنها قيمة كبيرة وخدمة جليلة تقدمينها لهم قبل أن يصلوا إلى مرحلة المراهقة.

٥- النصف المليء من الكوب وبرغم أن الابن الأوسط قد يعاني من الإهمال من الوالدين لأنه يحظى بأقل ضغوط للانصياع للأوامر الأبوية التربوية وهو في يمتلك مشاعر ود جميلة إذ يستطيع أن يصبح أكثر تعاطفاً.

كيف تكون تربية التوأم :

"أم تقول أكرمني الله بتوأم ولا أدري كيف أتعامل معهم وكيف أقسم وقتي بينهم وأتفادي مشاكل التشابه والاختلاف بينهم فأريد ان تكون لكل منهما شخصية مختلفة عن الآخر ماذا أفعل؟"

١ - تعاملي معهم كأشخاص مستقلين

يجب أن تربي فكل منهم أن يكون شخصية مستقلة يعتمد علي نفسه وما حياه الله من مميزات وقدراته ولا تفرضي عليهم نفس الشيء كمحاولة أن تلبسيهم مثل بعضهم أو تسميتهم أسماء متشابهة وأسماء دلع واحدة لأن ذلك لا يساعد أبناك في تكوين الوعي اللازم لأنفسهم وشخصيتهم.

٢ - اطلبي المساعدة

تربية الأبناء حقا مرهقة فما بالك بأثنين في نفس العمر فلا تترددي في طلب المساعدة من زوجك أو والدتك أو أصدقائك حتي تستطيعي أن تواصلتي.

٣ - اسألي المختصين

هناك الكثير من التحديات التي تخص التوأم وتخصص تربيتهم فأسعيتني بالأطباء أو مستشاري التربية فذلك ينقل لكي بعض التجارب التي مر بها غيرك لتستفيدي منها.

٤ - أعطي لكل منهم وقتاً مستقلاً

بحكم العلاقة الخاصة بينهم.. قد يستمتع أعطي لكل منهم الوقت المحدد للعب وإقامة علاقة ودية بينك كأمر وبين كل منهم حتي يشعر كل منهم بالاهتمام والحب والاحتواء وينمي إحساس الاستقلالية لديهم.

٥- شجعي ميولهم الخاصة

لكل منهم ما يميزه وما يهتم به فليكني أن تشجعي ذلك وتدعميه وتسانديه ولا تقارني بينهم حتي لا يشعر كل منهم بالغيرة والحقد فلكل منهم ميول ورغبات وهوايات.

٦- لا تبالغي في الاهتمام بهم

فهم جزء من الكل ويوجد هناك كل عليكى أن تراعيه وتهتمي به أيضاً كزوج والبيت وأعداد الطعام وغير ذلك فالاهتمام المبالغ فيه سيعتونه ويطلبونه منكى إذا قصرتي فيه بسبب تعبك او انشغالك ويجعلهم اعتماديين يتكلون عليكى طوال الوقت.

متي يكون طفلي مستعد للحضانة ؟

إن السن الأمثل لإدخال الطفل الحضانة هو عند سن الـ ٣ سنوات.

في هذا السن تكون قدرات الطفل الإدراكية قد نمت وبالتالي يستطيع فهم هذه المرحلة الجديدة من حياته. سيستطيع أن يدرك أنه بعد القيام بعدة أنشطة معينة أو بعد بضع أحداث معينة، تعود إليه أمه لأخذه من الحضانة. بالإضافة إلى ذلك تكون قد تحسنت قدرات الطفل اللغوية ويستطيع إلى حد ما التعبير عن احتياجاته وهو ما يقلل من اعتماده على أمه

وهناك عدد من النصائح للاستعداد للحضانة

١ - التدريب على استخدام القصرية/ البوتي

تتطلب كثير من الحضانات أو رياض الأطفال أن يكون الطفل قادر على استخدام القصرية أو النونية قبل قبوله، لذلك أحرص على تدريبه وأعطيه متسع من الوقت لذلك قبل دخول الحضانة.

٢ - ابدأي بيوم قصير

كثير من الحضانات تسمح بالحضور "نصف يوم". أو جربي الحضور ٣ أيام في الأسبوع فقط حتى يعتاد ابنك على المكان الجديد.

٣ - ابدأي بمواعيد اللعب

لكي يتأقلم ابنك جيداً على التواجد مع أطفال آخرين، حاولي الترتيب لمواعيد لعب مع أمهات أخريات ليلعب أبنائكم سوياً. ستساعد مواعيد اللعب ابنك على التعامل في المواقف الاجتماعية.

٤ - الانضباط منذ وقت مبكر

يجب أن يتعود طفلك منذ صغره على الانضباط حتى لا يشعر بصدمة عند بداية الحضانة. علميه منذ الصغر أن هناك عواقب لتصرفاته وحاولي أن تقاربي بين العقاب في الحضانة والعقاب في البيت.

٥ - ساعديه على الإبداع

يتضمن برنامج كثير من الحضانات ورياض الأطفال على أنشطة للفن والأشغال اليدوية. ساعدي ابنك أن يتعرف على الأدوات المستخدمة قبل الذهاب إلى الحضانة بشراء بعضها في البيت مثل الألوان والصلصال والطباشير.

٦ - القراءة يومياً

معظم برامج الحضانة تتضمن على الأقل حصة واحدة من القراءة يومياً. فاحرصي على تدريب أبنك على الاستماع للقراءة والقصص بتحديد ١٥-٢٠ دقيقة لقراءة قصة كل يوم حتى يعتاد النشاط.

٧ - تعليم الحروف والأرقام

تعلم الحروف والأرقام سيساعد ابنك على أن يشعر بالألفة في الحضانة.

٨ - تعليم الألوان والأشكال

من المفيد أن يتعلم ابنك الألوان والأشكال قبل بداية الحضانة. احرصي على استخدامهم كثيراً. فمثلاً اسأليه "ما لون هذه السيارة؟" أو "ما هذا الشكل؟"

٩ - الغناء

إذا تعود ابنك على الغناء معك، فستقل رهبته من الغناء في مجموعة الحضانة. غنوا سوياً أغاني الأفلام الكرتون المفضلة لديه في البيت أو في السيارة.

١٠ - طقوس الوداع

إذا لم يكن سبق لابنك الابتعاد عنك مدة طويلة فربما يبدأ في القلق أنك لن تحضري لتأخذه، أو أن تضلي الطريق فلا تستطيعين العودة أو غير ذلك من الأفكار من نسج خياله. الحل في تلك الحالة أن تبدعي طقساً معيناً للوداع كأغنية قصيرة أو حركة يد خاصة بكما. وابعدي كل البعد عن فكرة الاختفاء المفاجئ بدون وداع. سيجعل تقبل الأمر أصعب بكثير على ابنك.

١١- من باب الأمان، أن اختاري مكاناً تشعرين بالراحة تجاهه، لأن ابنك سيشعر بأي توتر تحاولين إخفائه، جهزي نفسك نفسياً لذلك اليوم العظيم. وتذكري أن ما هذا اليوم إلا بداية مرحلة جديدة ممتعة وشيقة!

تأثير التلفزيون على الأطفال :

أثبتت أحدث الدراسات الصلة بين مشاهدة الأطفال للتلفزيون واضطراب نقص الانتباه والنشاط المفرط، الأسباب هي كالآتي:

١ - سرعة نمو دماغ طفلك

عندما يجلس الطفل مفتون بمشاهدة التلفزيون بدون حراك، يفوته تطور المسارات العصبية، لأن هذا التطور والنمو في الدماغ يشكل أهمية كبيرة، لأنه يتوقف عند بلوغ سن الثالثة.

٢ - التلفزيون مرتبط بالفشل الدراسي

اتضح أن هناك صلة وطيدة بين مشاهدة الأطفال التلفزيون ومشاكل الانتباه، واتضح أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون في مرحلة مبكرة من العمر، تزيد لديهم خطر الإصابة باضطراب نقص الانتباه والنشاط المفرط بنسبة ٣٠٪.

المدة التي ينصح بها الأطفال لمشاهدة التلفزيون من سن ٠ إلى سنتين من العمر: ينصح بعد تعريض طفلك إلى التلفزيون نهائياً.

من سن ٢ إلى ٥ سنوات: ساعة واحدة من مشاهدة التلفزيون يومياً على الأكثر.

هل أدمن طفلك التلفاز وتريدن تعديل هذا الوضع؟

١ - لا تحاول تشغيل التلفزيون بشكل مستمر، فإن كنت لا تشاهد التلفزيون إغلق.. ابدأ بنفسك أولاً فالأطفال سريعوا التأثر بآبائهم.

٢ - ضع التلفزيون والكمبيوتر خارج حجرات النوم فالأطفال الذين يمتلكون التلفزيون في حجرات النوم يشاهدون التلفزيون أكثر من الذين لا يمتلكون.

٣- راقب أطفالك بشكل مستمر واحسب عدد ساعات مشاهدتهم.

٤- ضع الكمبيوتر والتلفزيون في منطقة تستطيع من خلالها متابعة ما يشاهدونه أطفالك.

٥- لا تأكل أمام التلفزيون ابداً بنفسك حتى تستطيع منع أولادك من الأكل أمام التلفزيون لأن هذه العادة تجعلك تأكل بكميات كبيرة دون الشعور بذلك مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

٦- لا تجعل أطفالك يقضون أجازتهم الأسبوعية كلها أمام التلفزيون فمن الممكن أن تقسم وقت الأجازة ما بين الأنشطة المختلفة

٧- خطط لأطفالك قائمه بالبرامج أو الأفلام أو الكارتون بدل من تضييع الوقت في البحث عن أشياء مناسبة وضع تلك القائمة بجانب التلاجة أو بالقرب من التلفزيون واضبط محرك البحث على منع فوق الـ ١٨ سنة.

استبدل التلفزيون بأنشطة أخرى مفيدة:

١- اقرأ لطفلك القصص وغني له الأغاني، فذلك يساعده على اكتساب المهارات اللغوية، وينبئه وأول خطوة في طريق التعلم.

٢- اطفئي التلفزيون عندما يلعب طفلك، كي لا يتشتت تركيزه، اللعب هو الطريقة الطبيعية للطفل ليتعرف على البيئة المحيطة به.

٣- مرتبة اللعب ستجعل طفلك يستكشف ويضغط على الأزرار ويمسك بيديه الألعاب ويشدها، مما ينمي مهارات الطفل المعرفية والحركية والفعل ورد الفعل، وفوق كل ذلك سيستمتع أيضاً.

٤- إذا كان طفلك لا يأكل بسهولة، حاولي إطعامه وأنت تتناولين وجبتك، فالأطفال يتعلمون بالمحاكاة، ورؤيتك أنت ووالدهم تأكلون.. سيساعده على الأكل وتعلم عاداته.

٥- بينما أنت في المطبخ.. يمكن لطفلك أن يلعب بالأواني البلاستيكية الآمنة، فذلك نشاط يجعله يميز الأماكن والأحجام عن طريق وضع الأواني بداخل بعضها، وأيضاً ينمي مهاراته الحركية، وهو يحاول فتح وغلق أغطية الأواني.

٦- اشركي طفلك في الأعمال المنزلية، فطفلك يمكنه أن يساعدك في تقشير بصل أو سكب شيء في المطبخ، ويمكنه أيضاً فرز الغسيل معك، وتذكري أن ما تقومين به لدقائق معدودة قد يكون ممتعاً جداً لطفلك ومسلي وتجربة مسلية مفيدة.

٧- لا تدعي طفلك ينام أمام التلفزيون.. لأنه بذلك سيصعب عليه النوم بمفرده بعد ذلك.

٨- اجعل من مشاهدة التلفزيون مكافأة لهم عند اجتياز الاختبارات بأعلى الدرجات. اعلم جيداً أنه من الصعب القيام بذلك خاصة لو أصبح التلفزيون عادة مثل كثير من بيوتنا ولكن لو اتبعتي النظام السابق سيسهل عليك ذلك.

التعامل مع طفلي في السوبر ماركت :

يعتبر الكثير من الأمهات الخروج للتسوق مع أطفالهم شيء صعب ومستحيل لعدم سيطرتهم علي الوضع وانطلاق الأطفال الغير طبيعي وسط السوبر ماركت.

فأنا لا أوم الطفل مطلقاً فهو طفل لا يعي جيداً الالتزام بالأوامر والنواهي التي تفرض عليه فهو يجد نفسه وسط بضائع وألعاب وألوان مختلفة تلفت انتباهه فتثير لديه حب الاستطلاع والفضول يأتي دوره.

ولكن عليكى ان تتوخي الحذر بمعرفتك لبعض النقاط قبل التسوق :

- ١- خططي ما تحتاجين في التسوق
هل أنت حقا بحاجة إلى المرور في قسم الشوكولاتة أو الألعاب؟ ما لا يراه الطفل لا يستطيع الإمساك به لذا حاول تجنب الأقسام المغمومة بالمشاكل وقم بإنهاء مشترياتك بسرعة.
- ٢- قبل الذهاب الى التسوق، قل للأطفال بأنك لن تشتري الشوكولاته ولا الألعاب في هذه الرحلة للتسوق، وبأنك لن تتسامح مع أي تصرف خارج عن السيطرة. الأطفال يتعلمون من التجربة وإذا عرفوا نقطة ضعفك فسوف يستخدموها ضدك دائماً.
- ٣- أعط طفلك سبباً ملخصاً لماذا لا يمكنه أن يأخذ ما يريده الآن مثل: ' تناول طعامك ثم تناول الشوكولاته.' لا تدخل في نقاش مطول مع الطفل لأن ذلك يعتبر تفاوض وكلما استغرقتما في الكلام كلما زاد تمسك الطفل بالغرض.
- ٤- قد يبدو وضعك محرجاً أمام الأشخاص الآخرين عندما يبدأ طفلك بضرب رأسه أو الإرتماء على الأرض. أنت تحاول تربية أطفالك لذا لا تهتم لما يقوله أو يفعله الآخرون.

تخيل ما يمكن أن يفعله بك الطفل إذا شاهد نظرة الضعف
والخجل في عيونك!

٥- إذا استعملت الحلويات لمكافئته عندما يتصرف بطريقة
جيدة، فسوف يربط الطفل السلوك الجيد بالحلويات دائماً.
وبعدها لن يصمت ولا يهدأ حتى يحصل على مكافئته.
استبدل المكافئات الحلوة بأخرى أفضل مثل الذهاب إلى
النادي أو مديحه.

٦- لقد رفضت للتو أن تشتري للطفل لعبة كبيرة الحجم، ولكن لما
لا تعوض له الخسارة. مثلاً لا استطع شراء اللعبة الآن
ولكنني استطيع شراء شيء آخر، هل تفضل قصة قصيرة أو
كتاب تلوين؟ منح الطفل حق الاختيار يجعله يشعر بالسيطرة
قليلاً وبالتالي لن تقع شخصية الطفل في كل مرة تذهب بها
إلى التسوق.

٧- حاول أن تبقي الطفل صغيرة مشغولاً بمهام صغيرة مثل
الإمساك بقائمة المشتريات، اختيار الفواكه والخضار
وأنواع العصير. بعض الأطفال الأكبر سناً سيحبون جر
العربة أيضاً.

٨- وضع طفلك الصغير على عربة التسوق يجعلك في موضع
سيطرة أكبر، لأنه بذلك لن يجري منك ولن يقوم بالركض
بين الممرات أو الإمساك بالاعراض. أعط الطفل وجبة
خفيفة قبل الذهاب إلى التسوق حتى لا يشعر بنوبات الجوع
المفاجئة وبهذا تتجنب مشكلة

حل مشكلة الهروب من الذاكرة :

"ابني لا يحب المذاكرة ولا يريد كتابة الواجبات المدرسية ويرفض دائماً أن يذاكر حاولت معه بكل الطرق بالتشجيع والهدايا والمكافآت وأيضاً الحرمان والعقاب لكن دون جدوى"

ويشعر الوالدين عندما يرون ابنهم مقصر في حل واجباته
فإنهم فيعتقدون أنه مهمل رغم توفر كل وسائل الراحة له. إلا أن
عدم الاهتمام به يعطيه عدم الثقة بنفسه فقد يفعل الطفل كل شيء
لكي يهرب من الواجبات المدرسية.

هذا التصرف قد يجعلنا نحكم عليهم بالأهمال ولكن هذا المفهوم خطأ كما يقول علماء النفس فيرون أن الطفل هنا يحتاج إلى مساعدة نفسية وليست مساعدة في حل الواجب.

كيف أحبيب طفلي في المذاكرة والكتابة :

١- إذا كان طفلك في سن الحضانة يجب أن تحضري له أدوات كتابية كما يراها مع الكبار (مقلمة وأقلام متنوعة ومسطرة وممحاة ملونة) يشعر أنها لعب واخبريه أننا سوف نستخدمها في الكتابة والمذاكرة حتي تقومي بتحفيظه

٢- يشوفك انتي شخصياً جالسة معه تقومي بإتمام شغلك أو بتكتبي حتي يقوم بتقليد باهتمام والالتزام التي تظهر منك في اداء عملك.

٣- المكافآت كالحلوي والأستيكرات وخصوصا لو شخصيات
كرتونية سوبر مان سبونج بوب وميكي... الخ واللزق علي
الأيدي والرأس وقولي له أنت ولد نكي وشاطر

٤- يلزم تشجيع خارجي من الأب أو الجد والجدة... مثال/
انظروا مثال/ انظروا براااافو أنهى كل واجباته المدرسية
وحفظ النشيد كله.

٥- اتفقي مع معلمة في المدرسة أنك سوف تحضرين لها لعبة أو هدية تعطيها لابنك على أنها من المعلمة نفسها تشجعه

بيها في المدرسة وتقول له لك عندي مفاجأة جميلة إذا
اهتميت بالذاكرة في البيت والمدرسة.

٧- الثبات علي مبدأ ونظام يعني لازم يبغي فيه ميعاد يومي
للذاكرة ولا يتغير لأي سبب اختاري ميعاد يبغي مستعد فيه
وتبتدي حلقة التدريب والتشجيع والمكافأة فسوف تجديه هو
من نفسه يعود من الحضانة أو المدرسة ينهي الواجب لكي
يلعب أو يشاهد التلفاز أو يأخذ المكافأة.

٨- تنظيم الوقت مطلوب يرجع من الحضانة أو المدرسة يتغدي
ينام قليلاً يستيقظ لأداء الواجب ثم يلعب أو يشاهد التلفزيون
أو يلعب علي الكمبيوتر أكثر شيء يحبه اجعليه محفز
ودافع له بعد المذاكرة.

سلبات ضرب الأطفال :

يستخدم المربي الضرب كأسلوب للتربية والإرشاد وتعديل السلوك ضارب بعرض الحائط الجانب النفسي للطفل الذي سوف يتأثر سلبياً نتيجة هذا العنف وقد أثبتت دراسات وأبحاث كثيرة أن الضرب ولا يجدي مفعلاً لان:

- ١- فقد أثبتت الدراسات التربوية أن الأطفال لا يعرفون ولا يفهمون لماذا يضربهم أهلهم فلم يكتمل لديهم النمو اللازم ليدركوا أن الضرب سببه العقاب بسبب السلوك الخاطيء الذي قام به.
- ٢- الضرب يعزز سلوك العنف عند الطفل قد يظن الطفل أنه إذا كان من حق أمه أن تضرب فلم لا يقوم بذلك هو أيضاً؟
- ٣- أنه من الممكن أن يكون طفلك قد اعتاد على ضربك إياه في كل مرة يتصرف بشكل سيئ فلم يعد يهاب الضرب بل يزداد تمرداً وقد يصل إلى مرحلة تحدي ويطلب منك أن تضربه.. وبطلبه منك أن تضربه كأنما يقول لك: "لا يهمني الأمر ألم مؤقت ومن بعده أفعل ما أريد" فحذار من إهانتة معنوياً بالكلمات أو جسدياً بالضرب.
- ٤- الضرب بدل أن يخفي سلوك سيء بالعكس يدعم بجانبه سلوكيات أخرى مختلفة كالتمرد والعنف والعناد والسلبية وضعف الثقة بالنفس وغيرها.

ومن سلبات الضرب والتي تظهر علي الطفل :

- يولد الضرب العناد.
- يسهم الضرب في كراهية التعليم.
- يسبب الضرب الفشل.
- الضرب فيه إهانة للطفل.
- لا يجوز شرعاً ضرب الوجه.
- يولد الضرب العدائية عند الأطفال.
- يسبب الضرب القلق والاضطرابات النفسية.

- يقتل الضرب روح التفكير والإبداع.
- يميت الضرب الشجاعة.
- يولد الضرب الأنطواء والخجل.
- يزعزع الضرب ثقة الطفل بنفسه.
- يعلم الضرب الكذب والنفاق.
- يولد الضرب التمرد.
- يسهم الضرب في هروب الطفل من البيت.
- سهم الضرب في الإنحراف.
- يسهم الضرب في التفكك الأسري
- ضرب الأبناء قد يتحول إلى ضرب الزوجة

الحل السليم لتجنب الضرب عند غضبك:

- ١- ضع لنفسك ممنوعاً مطلقاً كأن تقولى لنفسك من الآن فصاعداً أ منع نفسى من ضرب ابنى. فتحويل الفكرة إلى كلام يساعدك فى التوقف عن ممارسة العنف الجسدي.
- ٢- عندما تفقد السيطرة على غضبك أرسلى ابنك إلى غرفته فالابتعاد عن بعضكما يجعلكما تشعران بالهدوء أكثر، وبالتالي تتمكنى من استعادة رشك والتفكير فى الحل المناسب.

الطفل وأفلام الكارتون :

لا أحد كان يخطر في باله ان قنوات الأغاني والكارتون التي يترك الأطفال أمامهم تسبب معظم المشاكل السلوكية واضطرابات النطق والكلام التي يواجهها الأطفال في الفترة الأخيرة.

فأثبتت الدراسات أن الرسوم الكرتونية سريعة الوتيرة تؤدي إلى آثار سلبية على الأطفال لأن العرض السريع للأحداث تشرك الحواس بدلاً من مشاركة مناطق الدماغ التي تعمل على الذاكرة والسيطرة، وحل المشكلات.

مثال: فعندما يرى الطفل شخصية للرسوم المتحركة الذي يقفز من مكان إلى آخر بشكل سريع أكثر بكثير مما هو عليه في الحياة الحقيقية فهذا يؤدي إلى أن يصبح الطفل عصبياً ويحول دون القدرة على التركيز".

وفي ألمانيا كشفت دراسة أن نحو ٢٠% من الأطفال في عامهم الأول يجلسون بانتظام أمام التلفاز مقابل ٦٠% للأطفال في عمر العامين بالإضافة إلى ان معظم أفلام الكارتون أصبحت تناقش أساليب قتال ورعب وعنف وهذا ينعكس بالسلب على تصرفات الطفل وسلوكه.

بالإضافة إلى التأثير السلبي على اللغة فمعظم من يشاهدون تلك الأفلام يتكلمون بنفس الطريقة ويفقدون الحوار الطبيعي كأقرانهم مما يسبب الإحراج والخروج عن المألوف. والجدير بالذكر أيضاً أن الطفل يشاهد تلك الأفلام معظم الوقت ويعزله عن ممارسة أى نشاط أو تواصل اجتماعي أو رياضة أو تنمية موهبة والتحصيل الدراسي في بعض الأوقات.

نصائح تساعدك لإبعاد طفلك عن التلفاز:
لو كان أكثر من ساعتين إليك بعد الاقتراحات لحل هذه المشكلة:

- ١- لا تجعل أطفالك يقضون أجازتهم الأسبوعية كلها أمام التلفزيون فمن الممكن أن تقسم وقت الأجازة ما بين الأنشطة المختلفة.
- ٢- إقترح بعض الأنشطة المختلفة على طفلك مثل القراءة، ممارسة رياضة معينة، الذهاب في نزهة..
- ٣- إن أصبح التلفزيون مصدر للضرر ضع قفلاً على التلفزيون حتى يتخلص أطفالك من التعلق بيه لفترة محددة.
- ٤- سجل البرامج أو الأفلام ومن ثم قم بحذف الإعلانات مثل إعلانات الأكل المضر وبذلك تضمن عدم تأثر أطفالك بتلك الإعلانات وتقلل من الوقت الضائع.
- ٥- إذا تم سن السنة الي ٣ سنوات لا تعود طفلك علي صوت الأغاني والكارتون بشكل مستمر فانت من قمتي بتعويد الطفل عليها من نعومة أظافره فأشغلي وقته بما يفيد وينمي مهارات.

طفلك والسلامة المنزلية :

الطفل في سنواته الأولى مفعم بالحيوية والنشاط والفضول وحب الاستطلاع فيحب أن يبحث ويكتشف كل شيء في العالم المحيط به ويصبح منعك له وتعنيفك له كبت له ولتطور قدراته ومهارات العقلية فعليكي أن تشاركيه بحذر وتكوني معه في اكتشاف العالم من حوله وتتممي علي إجراءات الطوارئ والأمان.

مثال:

١- أحمي طفلك من الحروق

لا تحملى أى أطعمة أو مشروبات ساخنة وأنت تحملين طفلك في نفس الوقت

لا تضعي الأطباق والأكواب الممتلئة على حافة المنضدة .
لا تطبخي وأنت تحملين طفلك

٢- تعبرين الشارع مع طفلك

سيرى على الرصيف وإن لم يوجد سيرى على الناحية اليمنى من الشارع

أستخدمي أنفاق المشاة إن وجدت

لا تعبرى بين السيارات الراكنة

عند العبور أمام العربات أحذرى لأن برغم بطئها فإنها لا تستطيع التوقف مرة واحدة عند عبور الشوارع ذات الاتجاهين

أنظري لليمين واليسار قبل العبور.

٣- سلامة طفلك أثناء ركوب الدراجات

تأكدى دائما من أن فرامل الدراجة تعمل جيدا

لا تجعليه يركب الدراجة حافى القدمين لأن ذلك يصعب عملية تحكمه فى الدراجة

لا تجعليه يركب الدراجة بجانب حمام السباحة
اشترى له خوذة إن أمكن

٤- سلامة طفلك في المطبخ

إذا كان طفلك يساعدك في الطهي، فيفضل أن تجعليه يرتدى ملابس بأكمام قصيرة لتجنب ملامستها للنار ويفضل ربط الشعر بالنسبة للبنات.

احرصي على إبقاء أرض المطبخ جافة دائما لحماية طفلك من الإنزلاق.

اغلقي أى جهاز بالمطبخ لا تستخدميه في الوقت الحالى.
ضعي المنظفات في مكان بعيد عن متناول الأطفال.
لا تتركي طفلك وحده في المطبخ خاصة إذا كان هناك شيء على النار.

لسلامة طفلك في عمر عام:

عندما يستطيع طفلك الوقوف، أجلسي مرتبة سريره في أكثر وضع منخفض

لا تضعي مفارش على الطاولات لأن طفلك قد يسحبها ويوقع ما يوجد على الطاولة عليه
ضعي المصابيح الطويلة خلف الأثاث

١- سلامة طفلك على الشاطئ وعند حمام السباحة

تجنبى الذهاب لهذه الأماكن ما بين ١١ صباحا لـ ٣ عصرا لأن أشعة الشمس تكون ضارة في ذلك الوقت
احميه من الشمس باستخدام كريم الحماية واجعليه يرتدى قبعة. في الشواطئ المليئة بالأحجار والقواقع والشعب المرجانية اجعليه يرتدى حذاء مخصص للبحر حتى لا تتجرح قدميه

أحرص على مشاهدته دائماً وهو داخل البحر أو حمام السباحة ولا تشغلي عنه بقراءة كتاب أو إجراء مكالمات هاتفية

تذكر دائماً أن العوامات ليست بديل عن مراقبتك لا تجعله يأكل أثناء السباحة، فذلك قد يسبب الاختناق أكدى عليه عدم شرب ماء البحر أو حمام السباحة في وجوده بصحبة أطفال آخرين، أكدى عليهم عدم دفع أحدهم للآخر في حمام السباحة على سبيل الهزار اشرحى له ضرر لعبة "أنا بغرق" وأنها قد تسبب له مشكلات في حالة وجود خطر حقيقي

٢- شراء لعب لأطفالك

تجنبى الألعاب اللي ليها أطراف حادة
الألعاب التي تحتوى على قطع صغيرة لأن الطفل ممكن يبلعها
الألعاب اللي فيها شرايط، خيوط، سلاسل، أوتار، أو حبال لأن الطفل ممكن يلفها حوالين رقبتة
المسدسات التي تطلق أشياء بلاستيك لأنها ممكن تصيب عينه
اقرنى المكتوب على اللعبة قبل الشراء للتأكد أن اللعبة مناسبة لعمر الطفل.

٣- أحمى طفلك من الكهرباء

أفصلى الأجهزة التي لا تستخدمها في الوقت الحالى عن الكهرباء
تأكدى أن أسلاك الكهرباء ليست في متناول طفلك ومن الأفضل أن تخفيها وراء الأثاث
أستخدمى المشترك بدل من المحول لأنه آمن
أشترى أغطية للمقابس الكهربائية.

كيف تعلمي طفلك الاعتذار؟

"قل" آسف" لأخيك. معظمنا يطلب من ابنه ان يعتذر بسين الآونة والأخرى. وقد يكون من يعتذر منه أخاً او قريباً او أحدنا نحن الأهل."

ولكن في كثير من الأحيان لا نحصل من الولد إلا على كلمة آسف يقولها بشفاهه بدون أي معنى فيها. لا بل يصبح الإعتذار مهزلة فعلاً.

إجبار الولد على الاعتذار

عندما نجبر الولد على الإعتذار، وهو لا يشعر بالندم والخطأ لن نجدي نفعاً من ذلك بل على العكس من ذلك سيجعله هذا الإرغام على الإعتذار يشعر بالضغينة والكراهية من الشخص الذي سيعتذر منه وسيحكم علاقته به ويشعر بشيء واحد: الشيء الوحيد الذي أنا آسف عليه هو أنهم عرفوا بما فعلت"

الواقع أن الأولاد بحاجة إلى الإعتذار عندما يخطئون ولكن عليهم في الوقت ذاته أن يتعلموا الإعتذار بالطريقة الصحيحة.

كيف نعلمهم الإعتذار:

- ١- علينا أن نقضي بعض الوقت لمساعدته على رؤية وجهة نظر الشخص الذي أزعجه أو أهانه.
- ٢- علينا أن نسأله إن كان ما حدث معه، يستحق ردة فعله تلك.
- ٣- علينا ان نعلمه الإعتذار بالطريقة المناسبة ومن قلبه لا من شفتيه.
- ٤- يجب أن نكون كالوالدين قدوة حسنة للطفل فإذا أخطأنا أمامه يجب أن نعتذر ونعترف بأخطائنا.
- ٥- إذا أخطأ احد في حق الطفل لازم عليه الاعتذار إلا وقد يأخذ الطفل أن الإعتذار شيء مهين لا يقبله أحد وأنتم تفرضونه عليه فيأبى الإعتذار.

النوم عند الأطفال من عمر الشهور إلى السنوات الأولى :

عندما تشعرين أن طفلك أصبح كبيراً بما يكفي للنوم بمفرده وعلى استعداد لتدريبه على ذلك فلتقدمي على هذه الخطوة ولكن عليك أن ترتبي غرفته وتحببيه فيها ولا تجبريه على النوم في البداية بمفرده والتهديد والتعنيف خطأ فادح.

ولمساعدة طفلك في القيام بذلك اقرئي هذه النصائح:

- ١- في العموم الأطفال لا يتمتعون بالمرونة، ويجدو الطمأنينة عند معرفة الأشياء، لذلك فمفاجأته بتغيير كبير مثل هذا، قد تقابل بالرفض، إلا إذا كان لديه الوقت ليعتاد على الفكرة أولاً.
- ٢- أخبري طفلك أن الانتقال إلى سرير هو أمر جيد، لأنه أصبح كبيراً ولم يعد طفلاً، لذا فإنه يحتاج إلى "سرير كبير" تماماً مثل ماما وبابا.
- ٣- طفلك قد يستمتع بمساعدتك في اختيار الملاءات الجديدة التي ستوضع على السرير الجديد.
- ٤- إذا كان المكان يسمح بذلك، قد ترغبين في إعداد السرير الجديد في غرفة نوم طفلك، بينما لا يزال يستخدم المهد، حتى إنه يمكن أن يستلقي ويلعب على السرير بدون أى ضغط على النوم فيه، يبدأ بعض الأطفال في أخذ قيلولة خلال النهار في السرير الكبير ثم يعودون إلى المهد أثناء الليل.
- ٥- حضريه للنوم بهدوء على السرير قبل أن تتمنى له نوم هانئ، ربما من خلال قراءة كتاب أو حكاية قبل النوم. ولكن يمكنك إضافة الضوء السهاري في غرفة الطفل، أو اتركي الضوء خارج غرفة نومه، بينما هو يحاول التكيف مع الحياة في سريرته الجديد.

٦- بمجرد إزالة المهد من غرفة نومه، حاولى وضع السرير فى نفس المكان، بذلك سيجد أنه من الأسهل التعود على النوم فى الليل فى سريه الكبير، إذا كان فى نفس مكان مهده القديم.

٧- لا تطيلى تواجدك فى غرفة نومه بعد أن تتمنين له ليلة سعيدة، حتى لا يشعر أن هذه الخطوة هى شىء أكبر مما هى عليه فى الحقيقة، أو جعله يقلق بشأن تركه وحيداً فى سريره بالليل.

٨- إن أراد طفلك قراءة عدة كتب ومشاهدة أفلام كارتون، فلا بأس، لكن يجب أن يكون هذا قبل وقت النوم. وقت النوم يعنى بعض المهام مثل تنظيف الأسنان وارتداء البيجاما والدخول للسرير، ويمكن قراءة كتاب أو غناء أغنية كمكافأة على الطاعة والسلوك الجيد.

٩- اوعديه بمكافأة مقابل الالتزام بوقت النوم. يجب أن يظل طفلك فى غرفته ويجب ألا تسمحى بعكس ذلك. حتى لو أغلقت عليه الباب. فى البداية قلت لنفسى أن هذه فكرة غير آمنة وعندما قلت ذلك لإحدى الأمهات قالت لي: ماذا؟ غير آمنة؟! لماذا؟ هل تحتفظين بسكين فى غرفتها؟ إنها بالطبع فى أمان. إنك تربين طفلك وتعلميه السلوك الصحيح.

١٠- كوني حازمة. بعد بضع ليالى، سيمتثل طفلك للنظام الجديد. إذا جاء إليك فى منتصف الليل امنحيه قبلة وضمة. واسأليه إن كانت يحتاج الحمام أو كأس من الماء ثم أوصليه لغرفتها واتركيه. فيما بعد سيصبح وقت النوم من أفضل أوقاتك مع طفلك.

كيفية تنظيم النوم لأطفال الرضع :

١- لا تجعلى طفلك يعتاد على النوم وأنت تحمليه بل حاولى أن

تعوديه على النوم وحده بعد وضعه في سريره حتى إذا استيقظ ليلاً عاود وحده النوم دون مساعدتك.

٢- إذا استيقظ طفلك ليلاً وبكى لا تذهبي له بسرعة بل اتركيه دقائق قليلة وإذا تكرر واستيقظ مرة أخرى بعدها وبكى أتركيه فترة أكبر ربما ينام وحده ولا تقلقي فذهابك له بعد هذه الفترة مهما طالته يجعله يشعر أنك بجواره دائماً.

٣- حاولي ألا تجعل طفلك ينام أثناء الرضاعة حتى لا يرتبط معه النوم بالرضاعة فإذا لاحظت نوم طفلك وهو يرضع ضعيه على سريره حتى يستيقظ من جديد ليكمل رضاعته وحاولي أيضاً أن تبعدى مواعيد رضاعته قبل مواعيد نومه بفترة وجيزة سواء كان نومه ليلاً أو نومه في فترة القيلولة.

٤- هبئي لطفلك جو مناسب للنوم من غرفة هادئة وإضاءة خافتة ونوافذ مغلقة لتجنب تيارات الهواء.

٥- تغطية الطفل وهو نائم تجعله يشعر بالأمان لذلك ضعي طفلك على جانبه أو على ظهره وغطيه داخل فراشه.

٦- ضعي روتين ثابت لطفلك قبل النوم مثل أن يأخذ حمام دافئ قبل موعد نومه الثابت ثم يشرب اللبن وتضلي جنبه لفترة تحكي له قصة جميلة في سريره كي تجعلي مسألة النوم شيء مجيب.

٧- أحرصي على قضاء وقت ما قبل النوم بجوار سرير طفلك وأجعليه يشعر بوجودك لأن وجودك بجانبه يعنى له الأمان مما يجعله ينام مطمئناً.

٨- الوقت الذي يسبق النوم يجب أن يكون هادئ بعيد عن التلفزيون والكمبيوتر حتي يكون النوم أسهل وأسرع.

٩- إذا كان طفلك يرتدي الحفاضة فأحرصي علي تغييرها قبل النوم وإذا كان مازال في رحلة التدريب علي الحمام لإحرصي علي إدخاله الحمام قبل النوم.

تعليم الطفل الاعتماد على النفس

"أريد ان اعلم ابني الاعتماد على نفسه بشكل معقول تدريجياً حتي لا يصبح شخص اتكالي واعتمادي فيؤثر في شخصيته عند الكبر"

لتحقيق شخصية طفل متماسكة ويعتمد علي نفسه فينبغي اتباع الخطوات التالية:

- ١- ضرورة تنظيم الحياة اليومية للطفل عن طريق تحديد وقت مشاهدة التلفزيون ووقت آخر للعب مع تحديد وقت للنوم بما لا يقل عن ٨ ساعات يومياً.
- ٢- تدريب الطفل على الاعتماد على نفسه في ارتداء ملابسه وتناول الطعام واستخدام الحمام.
- ٣- التواصل مع الطفل عن طريق التحدث معه والاستماع إليه ومشاركته اللعب.
- ٤- تعليم الطفل كيف يشارك الأطفال الآخرين اللعب وكيف يختلف معهم أحياناً.
- ٥- تشجيع المهارات الاجتماعية مثل مساعدة الآخرين والتعاون معهم والاهتمام بهم.
- ٦- كن القدوة الحسنة لطفلك، فالطفل يحب التقليد والآباء هم أهم معلمين لأطفالهم.
- ٧- توفير المطبوعات مثل المجلات والكتب والقصص ليطلع عليها، وكذلك الأدوات والألوان ليرسم ويلون ويكتب ويشخبط

فائدة قراءة القصص للأطفال :

"ما أحلى أن نسمع أطفالنا يقولون ويرددون "كان ياما كان، كان فيه مرة ولد او بنت وتوته توته فرغت الحدوته حلوة ولا ملتوته"

الطفل يتلقي كل ما يدور حوله من مثيرات سمعية وبصرية وكل هذا يؤثر في سلوكياته كثيرا فهل يمكن ان نستخدم القصة في توجيه بعض الإرشادات لأطفالنا بشكل غير مباشر احكي لطفلك قصه يوميا قبل النوم

ولكن يجب الأخذ في الاعتبار :

- ١- السماح للطفل بتوجيه الأسئلة أثناء سرد القصة وهذا الأمر في غاية الأهمية لأن هذا يعنى أن طفلك متفاعل مع القصة ولديه عقل يعى ويدرك ولديه ملكة التفكير ولا بد من إجابة الأسئلة بصدق.
- ٢- لا بد من طرح أسئلة على الطفل لإرسال رسائل له عن طريق هذه الأسئلة وتوجيهه للنقاط الهامة والعبرة من القصة.
- ٣- استخدام أسلوب التشويق بالسكوت لبرهة وترك الطفل يطلب استكمال القصة وكذلك استخدام أسلوب التمثيل وتغيير نبرات الصوت واستخدام حركات اليد.
- ٤- دعى طفلك يحاول اخبارك بالقصة وإستمعنا معا بتكرارها وتمثيلها وهكذا يتم إثراء مفرداته اللغويه كما ينمى مهارات التواصل معك ومع ذاته ويمكنه التعبير عن نفسه.

طفلي يتحدث مع الألعاب :

"لماذا يتحدث الأولاد إلى أنفسهم وإلى ألعابهم ؟ هل هذه العادة هامة لصحتهم النفسية أم لا؟ وهل على أهل الإصغاء إلى حديث الأولاد مع أنفسهم؟"

يتحدث أطفال مرحلة ما قبل المدرسة إلى أنفسهم وإلى ألعابهم وأحياناً إلى أصدقائهم الخياليين.

أصغي إلى مخاطبته لنفسه كلما سنحت أقل فرصة (من دون أن يلاحظ ذلك) لأنك بذلك ستكسبين منفذاً لفهم أفكار طفلك.

أن الأطفال يكلمون أنفسهم لسببين:

أولاً: ليرسخوا ويثبتوا ما يعرفونه مسبقاً.

وثانياً: ليعلموا أنفسهم أكثر.

إليك مثلاً طريقاً عن الطريقة التي تتيح للطفل أن يتعلم من خلال مخاطبة الذات.

كان طفل يلعب بدراجة بلاستيكية صغيرة، يدرجها من تحت عدة أشياء في الغرفة.

وبعد القيام بذلك لبعض الوقت، بدأ يلاحظ أن الانحدارات تتيح لدراجته الانتقال بسرعة أكبر.

ثم بدأ يقول لنفسه (أجري بسرعة ولا تتوقفي) وكان واضحاً جداً أنه اكتشف العلاقة بين الانحدارات ومستوى السرعة الأكبر، لأنه كان يشرح لنفسه ما كان يجري.

فاللعب يجعل الطفل يكتسب مهارات جديدة ومفيدة يقوم باكتشافها هو بنفسه معتمد على التفكير والتحدث بصوت وكان شخص آخر يبادل الحديث فقط أستمعو لهم ولاحظوا مدي التفكير والمهارة في الحوار.

طفلي لا يثق في نفسه ويكره هيئته الجسدية:

"بنتى عندها عشر سنين بس مش عجبها لون بشرتها سمراء قليلا عن باقي أخواتها فى البيت والموضوع ضايقها وعملت كل شئ كي احببها فى حالها وهي غير مقتنعة ماذا أفعل؟؟"

كثير من الأطفال عند إدراكهم ونمو استيعابهم ويقوموا بمقارنة أشكال ملامحهم وأجسادهم بإخوانهم وبأصدقائهم وللأسف الأهل يساعدون في ذلك من باب المرح والسخرية وهذا خطأ كبير.

ولعلاج هذه المشكلة :

١- إذا كنتي تقومي بإلقاء اللوم علي الطفلة وتسخري من لون بشرتها من باب الدعابة والمزاح أو يقوم أحد بذلك فالطفل ممكن أن يكره نفسه وجسده بسبب هذه التعليقات السخيفة ويظل هذا الشعور ملازم له باقي حياته وحتى لو كانت البنت سمراء ، فهل الله عز وجل ميز الأبيض عن الأسمر او الرفيع عن السمين؟؟

٢- لا تعلقوا على الموضوع ولا تأتو بسيرة سوداء نهائي ولا كأن أي شخص ملاحظ انها تكره الأسود ولكن من ناحية أخرى يجب ترسيخ ثقة الطفلة في نفسها ومدحها ومدح جمالها باستمرار بعيداً عن الاتيان بسيرة لون بشرتها نهائيا وبالتدريج ستسعيد ثقتها بنفسها وتنسى الأمر.

٣- ودائما ازرعى ثقتها بنفسها في اختيار ما يناسبها من ملابس وأكسسوارات.

٤- احكي لها قصص بسيطة عن أبطال لم يمنعهم أي شيء من ثقتهم بأنفسهم حتي أصبحو شئ كبير في مستقبلهم.

ابني يرفض المدرسة :

"ابني رافض الذهاب للمدرسة كل صباح بالعيط والمحيلة وكل الطرق ومللت من نفس الحوار كل يوم أعمل ايه ؟؟"

تعانى بعض الأمهات من رفض طفلها الذهاب للمدرسة وإصراره على عدم الاستيقاظ في الصباح، مما يشكل نوعاً من الضغط والتوتر النفسي، حيث يفشل عدد كبير من الأمهات في إقناع أولادهن بهذا الأمر.

فهناك بعض النصائح للأمهات من أجل التعامل مع الطفل في حالة رفضه الذهاب للمدرسة:

١- يجب أن تعرف الأم كيف ينظر الطفل للمدرسة، وهل هي بالنسبة له شيء مفضل أم لا؟

٢- إذا كان يصرخ قبل الذهاب إلى المدرسة فعليها أن تعرف السبب وراء ذلك، فربما يكون هناك صديق أو مدرس يجعل الطفل ينفر من المدرسة، وهنا على الأم أن تتحدث مع الطفل بلغة سلسة يفهمها، ويكون قادراً على الإفصاح من خلالها.

٣- يمكنك مشاركته حياته المدرسية بأن تخصص له يوماً أسبوعياً تقضيه معه حتى وإن كان ذلك بالفسحة المدرسية، ولا مانع من مشاركته بعض الألعاب عقب العودة من المدرسة حتى يمكنه إفراغ الطاقة الزائدة لديه.

٤- ويمكن فتح باب للحوار معه عن أهمية المدرسة وكيف تنقله لمرحلة يحقق فيها حلمه مع التأكيد على أهمية الحوار اليومي.

٥- اجعلي هناك تواصل دائم بينكي وبين المعلمة في الفصل حتي يعلم الطفل دائماً أنكى تتابعيه ولا تهمليه فينفر من المدرسة التي هي سبب في بعدك عنه.

كيف تخبري طفلك الوحيد بحملك الثاني؟

"مبروك..حايبي عندك أخ /أخت..يلعبوا معاك" فور إخبارك لطفلك الوحيد بهذه المعلومة الجديدة لحملك بأخ له، لا يغرّنك سعادة طفلك الأول بالضيف الجديد «أخيه أو أخته»، لأنه عليك أن تواجهي بركاته الداخلي الخامد، فهو يرى أن هناك محتل صغير استولى على منطقته، بل سيتقاسم معه كل شيء، بدءاً من الحنان وانتهاء بغرفته ووالدته.

عليك اتباع بعد النصائح والإرشادات خلال الحمل وبعد الولادة، حتى تقللي من غيرة طفلك، وما يترتب عليها من تصرفات.

أثناء الحمل:

١- لا تخبري الأخ الأكبر باكراً ولا متأخراً بقدوم أخ له، ربما عليك أن تنتظري حتى تبرز بطنك لتخبريه، وإذا أخفيت عنه النبأ لعدة شهور فلا تتكلمي عن الموضوع بحضوره، لأنه سيشعر بأنه منبوذ، وإذا لاحظت نفوراً وتوتراً منه.. فاخبريه بكل هدوء.

٢- لا تكرري الشكوى من الحمل، وأنت لا تستطيعين اللعب معه، لأنه سيكره المولود الذي أرهاق أمه وحرمه من اللعب معها.

٣- حاولي أن توكلي بعض المهام البسيطة لزوجك.

٤- بعد الولادة قدمي له هديه (هذه هديه لك من أخوك/ أختك).

٥- اذهبي معه لمحل الهدايا ليختار هو أيضاً لعبه لأخيه الصغير.

بعد الولادة :

١- حدثيه عن أخيه وليس أخيه «الصغير»، حتى لا يتحول بالقوة للأخ «الأكبر» للطفل الصغير.

- ٢- حاولي تجنب الكلمات التي تدعو للتمييز، مثل (أخوك - أختك - كبير - صغير)، للتخلص من الغيرة بينهم، ويمكنك قول: «أحمد هل يمكنك مراقبة سارة حتى أعود من المطبخ؟»، لأن التوجه بالهوية التي تخصهم وحدهم ولا يتقاسمونها مع غيرهم تشعره بالاستقلالية، دون الاعتماد على ترتيبه بين أخوته.
- ٣- لا تجبري طفلك على الشعور بالسعادة أو التظاهر بالفرح لقدم أخيه أو أخته، دعيه يعبر عن مشاعره ببراءة، حتى لو كانت مشاعر سلبية، تقبلي مشاعره بهدوء.
- ٤- لا تدفعيه للشعور بالذنب، لأنه لا يشعر بالحب تجاه أخيه، ومن المحتمل أن يكرهه لأنه شريكه في كل شيء حتى أمه.
- ٥- حاولي أن تتقلي إليه رسالة أنه ليس مضطراً أن يحبه أو يبغضه، فهي مشاعر ستزول مع الوقت، وسيشعر أنه مُنح قيمة وقدرًا، على الرغم من وجود الطفل الجديد، وبذلك ندفعه ليأخذ الوقت الكافي للتكيف مع الوضع الجديد.
- ٦- خصصي جزء من وقتك لكل طفل على حدا. لتعطي كل منهم الحب والأهتمام اللذان يحتاجونه بفرديّة.
- ٧- لا تحملي الطفل الكبير الكثير من المسؤوليات، حتى لا تسرق منه طفولته ويزداد كرهه لأخيه.
- ٨- عبري عن مشاعرك تجاهه وأشعريه أنه مميز عن غيره، ولا يشبهه أحد، مثل: «أحب فيك صوت ضحكك»، وكرري قدر الإمكان كلمة أنت.
- ٩- أخبريه بكل وضوح إذا قل اهتمامنا بك.. فإن ذلك لا يعني أن حبنا لك قد قل، على العكس.. فعندما يكبر الأولاد يفتخر بهم أهلهم ويحبونهم كما من قبل.

١٠- إذا اشتكى من أنكم تقبلون أخيه أكثر وتهتمون به أكثر
فذكره لا تنسى أنك انت أيضاً كنت صغيراً مثله في يوم
من الأيام، وكنا نهتم بك تماماً مثله.

متي تقومي بإعطاء صغيرك الحلوى؟؟

يلاحظ عند الخروج للتنزه أو عند زيارة الأقارب أو حتى أحيانا عند زيارات الطبيب، نجد كل شخص يسرع فى تقديم الحلوى للطفل كعامل جذب للمكان، ولكن هل يمكننا تقديم الحلوى للطفل؟ أم هذا مضر بالنسبة له؟.

هل يمكنك تقديم الحلوى لطفلك؟

يتفق الخبراء على أنه من الأفضل الحد من الحلويات قدر الإمكان، ولا نقصد بالحلويات فقط الحلوى «البنيون»، ولكن أيضاً ينبغى الحد من السكريات الموجودة فى بعض الأطعمة والمشروبات مثل المربى والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة بشكل مبالغ فيه، أو أحيانا بعض الأطفال يتناولون السكر بصورته.

وذلك لأن الكثير من الحلويات قد تؤدي إلى عدة مشاكل للأطفال منها:

- ١- فرط نشاط الطفل وتقلب مزاجه: فإذا لاحظت ذلك على الطفل أو حتى لاحظت قلة تحصيله الدراسي وأحيانا شكوته من الصداع، فاعلمى أن كل ذلك من كثرة تناوله للحلوى.
- ٢- آلام بالبطن: إذا لاحظت أن طفلك يشتكى من آلام البطن العادية، وكان يتناول الحلوى بكثرة، فينبغى عليك اخباره أن السبب فى ذلك هو كثرة تناوله للحلوى، وستجديه من تلقاء نفسه قلل من تناولها وستتحسن حالته بإذن الله.
- ٣- تسوس الأسنان: أعتقد أن ذلك سبب كافى لمنع طفلك من المزيد من الحلوى، وبخاصة إذا كان صغير السن وليس لديه أسنان قوية.
- ٤- الحلوى ليست غذاء حقيقى: إذا أردت تقديم الطعام لطفلك ورفضه، فاعلمى أن الحلوى هى سبب ذلك، وينبغى عليك فى هذه الحالة الحد من الحلوى، لأن الحلوى ليست غذاء

حقيقى، ولكن طفلك يحتاج إلى العناصر المغذية المهمة
لنمو جسمه وعقله.

٥- الحلوى تعطى طفلك الطاقة، ولكن بما لا يكفى لنموه
الصحى: حيث أنك ستلاحظين الطاقة التى يحصل عليها
طفلك بعد تناول الحلوى، ولكن هذه الطاقة لا تكفيه لنمو
صحى، وينبغى عليك أن تفهمى طفلك أن الغذاء الحقيقى
الصحى سيجعله أقوى وأكثر سعادة وأكثر صحة، وأيضا
اخبريه بمساوئ تناول الحلوى بكثرة، حتى يساعدك فى
الحد من تناولها.

فى أى عمر ينبغى عليك تقديم الحلوى لطفلك؟ وما هى
الحلوى الأقل مساوئ من غيرها؟

١- ينصح الخبراء بتأجيل تقديم الحلوى لطفلك قدر الإمكان،
فعلى الأقل يمكنك تقديم الحلوى لطفلك بعد عمر العامين،
ولا تنسى أن تعلم عادات الأكل الصحيحة تنشأ فى وقت
مبكر من عمر طفلك، فإذا تعود على تناول الغذاء الصحى
فى سن صغير، فسوف يريحك بقية حياته.

٢- ينبغى عليك عدم تقديم الحلوى الصلبة «البنبون» لطفلك قبل
عمر أربع سنوات، لأنها قد تعرضه - لا قدر الله - لخطر
الاختناق، حيث أن طفلك الصغير لا يستطيع مضغها وهى
سهلة الانزلاق إلى أسفل الحلق، فيمكنك استبدالها بقطع
الشكولاتة سهلة الذوبان فى فم طفلك.

٣- يمكنك مسك العصا من المنتصف - كما يقولون، كأن
تقدمى لطفلك الحلوى كما يحب، ولكن بخياراتك الذكية،
كأن تعطيه الأيس كريم فعلى الأقل هو يحصل على نسبة
من الكالسيوم فى هذه الحالة.. وهكذا، ولا تستخدمى الحلوى
كمكافأة لطفلك أبداً، حتى لا تزيد رغبته فيها، فيمكنك
اعطائه أى شىء آخر كمكافأة مثل لعبة جديدة.. وهكذا.

تأثير موت أحد علي الطفل :

"زوجي توفي من شهر ولا أدري كيف أخبر ابنتي وهي عندها ٤ سنوات وأخشي أن يؤثر علي نفسيته ماذا أفعل؟؟"
في سن ما قبل الـ ٨ سنوات لا يدرك الأطفال معني الموت فيكرروا الكلمة دون فهم ولو كان الطفل اصغر من ٤ أو ٣ سنوات فالأمر يزداد سوء

ولكن سنحاول توصيل الخبر بشكل بسيط يتفهمه الطفل:

- ١- كوني صادقة ولا تكذبي أبداً فتقولي لقد سافر أو غير ذلك اشرحي الأمر بكلمات مناسبة بشكل لا يرهبه كاستخدام مفهوم الجنة بدلاً من المقبرة وشرح شكل الجنة بما يتناسب مع عمره.
- ٢- لا تصديه عن طرح الأسئلة بل شجعيه على سؤالك فهذا يحسن من نفسيته ويجعل عقله مفتوحاً أمامك فتستطيعين معرفة ما يدور في داخله.
- ٣- إذا كان أحد أفراد أسرته مريضاً أو مسناً، اشرحي الأمر من البداية. لا تتكلمي بالطبع عن الموت قبل حدوثه لكن اشرحي لماذا يتعب المسن أكثر منا ولماذا يحتاج الطبيب وهكذا.
- ٤- استخدام عبارات مثل لقد سافر، أو لقد نام قد تجعل الصغار يخافون من فكرة السفر والنوم.
- ٥- اتركه يعبر عن حزنه بالبكاء وغيره ولا تطالبه بالكف عنه.
- ٦- إن كانت فكرة الموت ظهرت بسبب موت جنينك -أخاه القادم- مثلاً، فعليك مناقشة فكرة الإجهاض بما يتناسب مع عمره، وقد يشعر بعدها بالذنب بسبب أنه مثلاً كان يشعر بغيرة وتمنى في سره لو يموت ولا يأتي.

٧- اطلبى المساعدة من الأصدقاء والأقارب وعلبك أن تطلبى منهم توحىء طرىقة التعامل وإذا اءءاء الأمر لطبيب نفسى فلا تأجلى الأمر واطلبى المساعدة على الفور.

العنف الأسري وضرره علي الطفل :

"زوجي كثير الشجار معي ويحدث أن يتطور الموضوع للضرب وهذا أمام بناتي التوأم وعمرهم ٣ سنوات وتحدث إليه كثيراً أن يتمالك أعصابه لأن البنات سلوكيتهن اتغيرت أصبحوا أكثر عدوانية وبكاء ويستيقظون ليلاً علي أحلام مفزعة وصريخ وأصبحت أنا أيضاً لا أسيطر علي مشاعري وأضربهم وأسبهم بأقبح الألفاظ ماذا افعل؟؟"

العنف الأسري نوعان إما عنف بين الزوجين وله تأثير بالغ على نفسية الأطفال وعلى رؤيتهم المستقبلية للحياة ومفهوم الأسرة والزواج وعلى سلوكياتهم من عصبية وعناد وتمرد أو عنف أسري كامل بين الزوجين ومن الأبوين تجاه الأبناء وبالتالي بين الأبناء بعضهم البعض.

فإن العنف قد ينقسم إلى عنف لفظي كالسباب والانتقاد والتحقير والإهانة.

وآخر جسدي كالضرب والعض والركل وصولاً إلى العنف الجنسي وهو أشد الأنواع وأكثرها تأثيراً على النفس وتدميراً للطفل.

ويظهر الأطفال ردود فعل جسدية مختلفة قد يصاب الطفل بأعراض مثل قلة النوم والشعور بالألم في البطن والرأس وضعف المناعة وازدياد حالات المرض والتبول الليلي أو ظهور إشكالات في النطق وغيرها.

أما ردود الفعل النفسية فهي عديدة وقد تستمر للأبد حتى وإن بدا أن الابن تعافى منها ومارس حياته طبيعياً، ومن تلك الآثار النظرة السلبية للحياة وللأسرة وللحب والزواج، والإنحدار إلى مستنقع الإدمان على الكحول والمخدرات خاصة عند الذكور بينما تحاول كثير من الإناث الانتحار.

انصحك أيها المربي أم/ أب في العنف تجاه الأبناء:

- ١- أن تخرجي من عقلك أن الضرب هو وسيلة التربية الوحيدة. لا تضربي طفلك في لحظة غضب وإنما بعد أن تهدئي وتفكري هل يستحق الخطأ الضرب أم لا ؟ وتذكري أنك تربينه لا تنتقمين منه بسبب الزوج.
- ٢- تذكري أنه سيأتي اليوم الذي تكبرين فيه وتحتاجين لطفلك فإن كنت وزوجك أبوين محبين فتأكدي أن أبنائك سيكونوا من البررة المحبين بينما لو كانت علاقتهما سيئة فربما ترين من كره أطفالك لك أو عقوقهم ما يؤلم فكما تدين تدان.
- ٣- لا يجب أن يضرب الطفل بتاتا لأي سبب من الأسباب قبل سن السابعة لأنها سن التمييز وما قبلها يكون عقله أقل قدرة على تقدير الخطأ وحجمه ويجب أن يكون الخطأ يستحق الضرب في الأساس وكما قلت لك ألا يكون في لحظة الغضب حتى لا يكون قاسيا وحشيا.
- ٤- عليك الاتفاق على أسلوب تربية مناسب والتعود على الصبر والحلم مع أطفالك وكذلك زوجك.. هذا تقريبا فيما يخص العنف منك أو من زوجك ضد الأبناء.

ونصيحتي لكم كزوجين تجاه العنف الأسري :

- ١- عليكما أن تجدا حلا لمشكلتكما المرة تلو المرة وأن تتواصلا وتستعينا بمن يمكنه تقديم المساعدة رحمة بكما وبأطفالكما، وإلا فبكل صدق يصبح الطلاق هو الحل المشروع ولا داع لاستمرار زواج فقد غرضه الأساسي وهو الود والسكينة.
- ٢- الاتفاق على كيفية الاختلاف اتقا على أن تتكلما بصوت هادئ وغير عال أو على حل خلافاتكما في غرفة النوم أو أثناء وجود الأولاد خارج البيت أو أن تذهبا معا في نزهة بالسيارة وتعودا بعد أن ينتهي الشجار.

- ٣- عدم المساس بكرامة الآخر وجرح مشاعره خاصة أمام الأولاد ناقشا الأمور بموضوعية وتذكرا أنكما تتجادلان في موضوع وليس مع بعضكما بعض ليكن الموضوع هو المحور. لا شتائم لا إلقاء لوم على الشريك لا إهانات.
- ٤- القدرة على إقامة الحوار بمنتهى الحرية لا تستعلا الأولاد كدرع أو كحجة. في هذه الحالات لا يخرج أحد منتصراً بل الجميع سيكونون خاسرين.
- ٥- لا تعيدا فتح سجلات الماضي فإن سماع الولد للمشكلة نفسها تتكرر سيرسخ عنده الإحساس والقناعة بأن الأمور لا يمكن أن تحل. لا بل سيجعله يتعلم الحقد وحمل الضغائن.
- ٦- لا تتشاجرا بسبب الأولاد أمامهم ستصلهم رسالة مزدوجة: "نحن سبب المشكلة" و" نستطيع أن نفعل ما نريده ما داما غير متفقين على تحديد الصح والخطأ". وفي كلا الحالتين مشكلة. فلا تتشاجرا بسبب الأولاد أمامهم.
- ٧- أعلننا أمام الأولاد التوصل إلى حل. ذلك يجعل الأولاد يتعلمون أن لا بأس بالخلاف ما دام بناء وعقلانياً ويعطي حلاً ونتيجة إيجابية.
- ٨- الأولاد الذين يتشاجر أهلهم أمامهم يعيشون مع شعور بالذنب والخوف وانعدام الأمان. حين تظهر ان الحب بينكما بعد الشجار تساعدانهم على تقبل الخلاف كجزء طبيعي من الحياة وعلى أن يفهموا أن اختلافكما لا يعني أن أحكما لم يعد يحب الآخر أو يحب العائلة.

علم طفلك الصبر :

شكوى الأمهات هذه الأيام من عدم صبر الأبناء على طلباتهم أو عدم الصبر على المذاكرة والفهم، قد يرجع هذا إلى كثرة وسائل التكنولوجيا، والتي تجعل العالم بين يديهم في دقائق، وبالتالي يشعرون بأن هذه هي طبيعة كل شيء، أو عدم وجود وقت كافٍ للأمهات والآباء لتربية أبنائهم على الصبر وتعويدهم على التحكم في النفس، واستجابتهم لإلحاح الأطفال على ما يريدون، حتى يريحوا أنفسهم من هذا الضغط.

لذلك طوروا طرق تربي الطفل على الانتظار لفترة أطول، للحصول على ما يريد، هذه الطرق تحتاج منك إلى تنفيذها كما جاءت، ولا تستسلمي تحت أي ضغط لطلب طفلك، طالما ترغبين في تربيته على الصبر والتحكم بالنفس.

هذه الطرق كالآتي:

١- لا تتعجلي في مساعدة طفلك كلما لجأ إليك في شيء، أخبريه بأن ينتظر حتى تكلمي ما فعليه، هذه الطريقة تقلل التوتر عند الطفل.

٢- اقترحي عليه القيام بشيء آخر حتى تتفرغي من المهمة التي تقومي بها مثل أن يذهب لمشاهدة التلفزيون أو يذهب ليلعب.

٣- اجعلي الانتظار مرتبط بوقت محدد، فمثلاً تقولي له انتظر نصف ساعة وحاولي الإلتزام بالميعاد المحدد، أو تخبريه أن ينتظر حتى تعدين الغذاء.

٤- دائماً أوفي بوعدك، فطالما انتظر فحققي له رغبته التي طلبها منك، وبالتالي يشعر بأنك كافأته.

٥- قومي معه بأنشطة تحتاج إلى وقت لتمامها، مثل زراعة النباتات وطهي الحلوى مثلاً وألعي معه واختاري الألعاب التي تجعله ينتظر دوره.

- ٦- قومي بوضع جدول يومي له لتنظيم الوقت، فهناك وقت للعب ووقت لمشاهدة التلفزيون إلخ، هذا الجدول يعلمه الانتظار.
- ٧- تحكمي في أعصابك، فصراخك وتوترك من موقف ما لن يساعد طفلك على التحكم في تصرفاته وقت الغضب.
- ٨- امدحي طفلك لانتظاره على طلبه، فهذه هي أسهل وأهم جائزة ينتظرها طفلك.

المواقف المخرجة التي يضعنا فيها الأطفال :

"ماما ألحقني طنط ألي انتي مش بتحبيها جت" أو "قاعدة بتتكلمي مع ضيوف عندك ومرة واحدة ماما انتي بتكدي محصلش أيه انتي بتقوليه ده ؟؟ ألي بيكذب بيروح النار".

قد يقول البعض منكن إن هذا موقف ظريف لكن المواقف المخرجة مع الصغار تتنوع كثيراً وقد تكون مخرجة حقاً وليست ظريفة على الدوام. فكيف تتعاملين مع تلك المواقف؟

- تعاملي بهدوء ولا تتوترين كثيراً فكل الأطفال كذلك.
- تعاملي بحزم إن كان الموقف فيه إساءة أدب مثل أن يقول أنا لا أحب فلانة، وقولي إن فلانة جميلة وهي قريبتني وأنا أحبها فإن كنت لا تحبها فهي بالتأكيد لا تحبك ثم أكملني حديثك مع صديقتك بهدوء ودعيه يفكر في كلامك دون تعنيف أو توبيخ.
- تعاملي بمرح إن كان الموقف ظريفاً.
- في المنزل وجهي صغيرك لما يجب أن يقال وما لا يجب أن يقال بحزم وهدوء وحنان.
- اطلبي منه التفكير في الأمر والتدرب عليه معك واجعليها لعبة.
- احرصني على عدم الحديث أمام الصغير عن أمور خاصة بالكبار، حتى لا ينقلها ببرائته وإن حدث ذلك فلا تلومين إلا نفسك.
- احرصني على عدم الحديث عن أحد أو التسفيه منه أمام الصغير فهذا خطأ سلوكي وأخلاقي ونقل كلامه ليس هنا هو الضرر الوحيد وإنما يمكنه أن يسلك مثل هذا السلوك كما أنه بالتأكيد قد ينقله ببراءة ويتسبب في كثير من المشكلات.

وفي النهاية هناك أمرين يجب أن تضعيهما كقرطين في أذنك:

١- هو طفل صغير غير مدرك لما يجب أن يقال ولا يقال فلا تعنفه بشدة ولا تتركه دون توجيه، واعلمي أن جميع الأطفال كذلك وأن الجميع يدرك ذلك.

٢- قومي بتربية نفسك مع صغيرك فلا تتحدثي عن أحد في غيابه بما يسمح لصغيرك بنقل الكلام فتتركي نفسك وتعاقبيه وتذكري دوماً مقولة ونيس "اتفقت أنا وزوجتي أن نربي أبناءنا على القيم الحميدة لكننا اكتشفنا ونحن نربيهم أننا نربي أنفسنا معهم".

تعليم الطفل رد العنف الموجه له :

" ماما في ولد معايا في المدرسة ضربني

الأم : ألي يضربك أضربه سامع متسبش حقك لازم تضربه"

كثير منا يسمع هذه الجملة من بعض الأمهات وهناك أمهات أخريات حائرات بين أجعل من طفلي شخصية عدوانية يرد العدوان بعدوان مماثل أم أجعل منه شخص سلبي ضعيف ويفقد مع الوقت ثقته بنفسه.

ويظل هناك سؤال.. كيف نحمي أطفالنا من عنف الآخرين؟

وكيف يحمون أنفسهم من عنف هؤلاء الأطفال؟

فهناك أطفال يتعمدون إيذاء زملائهم جسدياً أو لفظياً أو حتى نفسياً ولا يكتفي بذلك للأسف يوجه له السباب والألفاظ النابية أو يسخر منه بشكل يومي أو يتجاهله ويدفع الآخرين لتجاهله أو يندفع لخطف أغراضه الخاصة.

ويجب أن يكون هناك أسباب تدفع الأطفال ليكونوا عدوانيين مع غيرهم فهؤلاء الأطفال يتعاملون بهذه الطريقة في المنزل وأن أفراد العائلة يعبرون عن غضبهم بالصراخ والسباب، فيعتاد الطفل ذلك ويتعامل بنفس الطريقة مع زملاءه دون أن يرى أنه يضايقهم.

أن الطفل العدواني نتاج طبيعي لعلاقة أسرية غير السوية، وضحية لسوء معاملة من جانب الوالدين، وأنه دائم التعرض لعقاب بدني على أتفه الأسباب، كما إنه يعاني فقدان الحب والحنان من المقربين خاصة الأهل. أن الأطفال العدوانيين هم "بلطجي" المستقبل.

كما قد يرى أن الطفل الذي يضايقه ضعيف من الناحية النفسية أو الجسمانية فيشعر بالقوة إذا أساء إليه فهو يقوم بعملية أسقاط لما يفعله مع والديه فيسقطه على زملائه أو أقاربه أو أخواته.

وننصح الوالدين بضرورة تعليم أبنائهم ١٠ خطوات لإجادة التعامل مع الأطفال الذين يسيئوا معاملتهم:

١- انصح طفلك بأن يخبر المدرسة أو الأخصائي أو حتى يخبرك في المنزل عن وجود زميل له مضايقه، فيجب عليه ألا يواجه تلك المشكلة بمفرده.

٢- علي طفلك أن يتفادي الأماكن التي يتواجد فيها هذا الطفل العدواني لتخفيف حدة المشكلة علي نفسه.

٣- يجب علي طفلك بالبحث عن الأصدقاء الجيدين الذين سيقفون بجانبه إذا تعرض لمضايقات فعادة يختار الطفل مضايقة من يبدو ضعيفا أو من هو أصغر منه.

٤- انصح طفلك ألا يظهر مشاعره أمام زميله الذي يضايقه كالبكاء أو اظهار الضيق والعصبية حتي لا يستفزه ليكرر رد الفعل محاولة منه أرضاء نفسه برؤية ضعفه.

٥- يجب على طفلك ألا يقوم بتقليد الطفل العدواني ويفعل في النهاية مثلما يفعل الآخرون، فأحيانا قد يتصرف الطفل الذي تعرض للمضايقة بطريقة سيئة مع عائلته أو أصدقائه.

٦- وضح لطفلك أنه ليس سبب المشكلة وأن الطفل الآخر الذي يضايقه يريد أن يشعر بالسوء، وإذا لم ينجح في هذا سيتوقف عن تلك المضايقات.

٧- إذا رأى طفلك أحد أصدقائه تتم مضايقته من قبل طفل عدواني فعليه أن يساعده في هذا الشكل سيرى الطفل المشاغب أن تصرفاته مرفوضة من الجميع بإخبار المدرسين أو الأخصائيين.

٨- ساعد طفلك على أن يكون واثقا من نفسه، حتى لا يكون فريسة سهلة للطفل الذي يريد مضايقته.

- ٩- يجب على طفلك ألا يبكى أمام زميله الذي يقوم بمضايقته حتى لا يشعر أنه حقق هدفه وانتصر عليه.
- ١٠- انصح طفلك ألا يشترك مع الآخرين في مضايقة من هم أصغر منه عن طريق الضحك والسخرية من الآخرين.

الغربة والسفر وتأثيرهما على الطفل :

"أم تسال سوف انتقل للمعيشة مع زوجي في بلد عربي ولا أعرف هل هذا سوف يؤثر علي نفسية ابني أم لا؟؟ وكيف أهينه وأتفادي المشاكل التي سوف تحدث وراء ذلك ماذا أفعل؟"

نصائح هامة أرجو أن تقوموا بها عند الخوض في فكرة السفر:

١- أخبري الصغير عن المكان الذي تقصدونه قبل الانتقال بمدة كافية. أخبريه الأمر على مائدة الطعام مثلاً. وإشرحي له الأمر. كوني مشوقة أنت ووالده في طرح الموضوع وشجعيه على طرح الأسئلة التي يرغب في الاستفسار عنها.

٢- اجعليه يشاهد صور المدينة التي ستنتقلون إليها واجمعي صوراً عن الحي الذي ستسكنون فيه وعن مدرسته، والأنشطة التي يمكنه القيام بها.

٣- اسمحي للصغار باختيار بعض الأشياء للمنزل الجديد وغرف النوم الخاصة بهم وغيرها. واجعليهم يساعدونك في حزم الأشياء والحقائب وشغف الانتقال للمكان الجديد.

لا تنسي اصطحاب الأشياء التي يرتبط به صغيرك سواء كانت لعبة أو قصة أو حتى ملاءة سرير يحبها.

٤- ضعي خطة لحفلة وداع صغيرة مع الأصدقاء القدامى، وصممي دعوة لطيفة تحت اسم "تراكم قريباً سنظل دوماً أصدقاء". التقطي له ولأصدقائه كثيراً من الصور الفوتوغرافية لتظل ذكرى له.

٥- بعد الانتقال اجعليه يرسل أصدقاءه ويروي لهم عن المكان الجديد. و ضعي خطة معه للتعرف على أصدقاء جدد من الحي أو المدرسة أو غيرها.

٦- اجمعي أهم اللعب والدمى في حقيبة واحدة. وإن كان الانتقال لدولة أخرى ففي الغالب لن تنتقلي من المنزل. أما

لو كان في مدينة أخرى في وطنك فربما ستنتقلين تمامًا من المنزل ووقتها سيكون عليك حزم كل شيء.

٧- اسمحى للضغار بمكان مناسب للعب في المنزل الجديد ليحمل لهم ذكرى مميزة.

٨- كوني مبادرة وحاولي إقامة صداقات جديدة وعلاقات جيرة مناسبة، وربما يستغرق الأمر قليلاً لتتقي الصديقة المقربة لكن لا مانع من المبادرة بذلك حتى لا تشعرى بالوحدة.

٩- إن كنت تعملين فاسألي زملائك في العمل عما تريدين معرفته عن البلد أو المدينة التي انتقلت إليها، وحبذا لو كانوا عرباً إن كنت في دولة أوروبية فيمكنك الاستفادة من تجربتهم وأماكن للعب للأطفال.

تعليم الطفل حفظ الأسرار :

"عارفه يا طنط ماما امبارح اتخنتت مع بابا وقعدت تعيط وهو اتعصب جامد وتنزل من البيت ورجع بالليل".

كثيرًا ما نرى الطفل يفشي أسرار أسرته أمام الضيوف والأصدقاء، وربما بالمقابل لا تعرفين الكثير عن أسرار طفلك أو ما يحدث له أثناء غيابه عن عينيك، وقد يأبى بعضهم التفوه بأي كلمة عن تفاصيل حياتهم وهو دليل على ذكاء الطفل ولزوم توجيهه عند الوصول لسن التمييز.

لذا يطرح السؤال نفسه، كيف ترسمين حدود شجرة الأسرار في حياة طفلك؟

١- معرفة السبب الرئيسي الذي يدفع الطفل لإفشاء الأسرار، فالطفل ليس السبب وإنما هو ضحية الكبار الفضوليين، وعليك شرح أهمية خصوصية أمور المنزل، وألا يطلع عليها حتى الأقرباء والأصدقاء.

٢- لا تتحدثي عن الآخرين بسوء أمام طفلك أبدًا، وتعودي وعودي صغارك على عدم البوح بأسرار الآخرين أو الحديث عنهم.

٣- لا تخفي عن الطفل كل الأمور العائلية فتشعريه بالفضول ويحاول معرفتها ونقلها، بل الأفضل إشعاره بأهميته وقيمه واحترامه، مع تعليمه أهمية كتمان السر.

٤- الأسرار بين الإخوة مهمة وجميلة ولها طعمها المميز لكن عليك أيضًا أن تتقربي من صغارك وتكوني صديقتهم حتى لا يخفون أمرًا مهمًا عنك أو فيه ما يضرهم.

٥- راجعي كل ما سبق على فترات وبشكل غير مباشر، بل برواية شيء أو بأن تحكي لهم أمرًا ما أو سرًا يتعلق بك وتسمعي آرائهم.

٦- لا توبخي الصغير أمام الآخرين فيشعر أنه ما قاله يسبب لك ضيق. فيستخدم ذلك الأسلوب كنوع استفزازي يثيرك به لضغط عليك أمام الآخرين.

طفلي والسياسة :

"يتأثر ابني بما يشاهده في التلفاز من إخبار سياسية وأراء والده داخل المنزل ورأيي المضاد تأثير نفسي سلبي وأصبح أكثر خوفا وكثير الأسئلة حول هذا الموضوع ويردد أخبار السياسة علي مسامع إخوته والضيوف وفي المدرسة أيضا فماذا افعل؟؟"

هناك خطوات يجب أن نتفق علي الإلتزام بها مع الطفل في الأمر :

١- أن الطفل بداية من سن السابعة يكون في حاجة إلي معرفة مصطلحات سياسية بسيطة مثل ما هي الانتخابات الرئاسية وما هي الديموقراطية وتعريفات لكلمات مثل إنتماء - وطن - دولة.

٢- أصبحت الصراعات السياسية علي قائمة الأحاديث العائلية لذا علينا بقدر الإمكان ألا نقوم بفتح مثل هذه الموضوعات أمام الأطفال، وأن يكون أمر متفق عليه بين أبناء الأسرة.

٣- في حالة وجود ضيوف هنا يجب أن نتحدث مع الطفل عن فكرة الرأي والرأي الآخر وأنها برغم الاختلاف مع هذا الضيف في الرأي إلا أننا نحبه ونقدره وأن رأيه يخصه وحده، ثم ننتقل عن التحدث عن أمور سياسية عامة مثل أهمية وجود رئيس للجمهورية.

٤- قد يستمع طفلك الي بعض المصطلحات التي قد لا تناسب سنه وهنا يجب علي الأم ألا تنهره بقول " الكلام دا كلام كبار"، حاولي أن تحولي هذه التساؤلات الي مصطلحات سياسية صغيرة يمكن لعقله أن يدركها مع ترسيخ فكرة تقبل كافة الآراء المطروحة.

٥- لا تحاولي تخويف طفلك أبداً من أي أحداث، بدلاً من التخويف الذي سينعكس على سلوكه في الشارع

والمدرسة والمنزل بالسلب، اعملي على توعيته وطمأنته
باعتدال.

٦- حولي السياسة الي "حدوتة" وذلك بشكل عام مهما كانت
الدولة التي ينشب فيها الخلاف والنزاع والحروب.

٧- راعي أن تعلمي طفلك الفصل بين الآراء السياسية والحياة
العامة، وذلك من خلال قصة مبسطة نحكيا للطفل لتوصيل
الفكرة لديه، ابعديه قدر الإمكان عن التعصب ومشاعر
الغضب التي قد تظهر ضد أي فريق علي حساب الفريق
الأخر.

٨- تأكدي أن ما تزرعينه في طفلك اليوم ستحصدينه غداً،
وبأن الكراهية والتعصب لا تجني سوي أطفال غير أسوياء
تزيد لديهم نسبة العنف بشكل ملحوظ، وحقاً نحن لسنا
بحاجة للمزيد من الكراهية في الأجيال الناشئة.

غياب الأب يؤثر على الطفل :

"فى ظل غياب الأب -خاصة فى السنوات الست الأولى للطفل- يتأثر الطفل تأثراً سلبياً حينما تفرغ الأم عصبيتها نتيجة الظروف وضغط الحياة والتربية والمجتمع على طفلها وهناك الكثير من الآثار السلوكية التى تظهر على الأطفال ومنها:

(التبول اللاإرادي - قضم الأظافر- العدوانية - الفوضى وعدم النظام - العناد - العصيان وعدم الطاعة - الكذب) وغيرها من المشاكل

صورة الأب ضرورية فى حياة الطفل لأن بوجود الأب يتمتع الطفل بأعظم شعور، وهو الشعور بالأمن والأمان. خاصة أن الأم عاملة لتكافح لتضمن له حياة كريمة لا ينقصه فيها شيء

فالغياب هنا للأب والأم معاً، فالطفل تحت سن السادسة فى حاجة أن يشاركه والداه اللعب، وأن يملأ حياته بالاستقرار والنجاح، ويشبع عاطفته بالحب والمودة

فنتيجة لنقص ذلك يشعر طفلك بالتذمر، ويمارس سلوكاً عدوانياً تجاه أقرانه، يفرغ غضبه على أقرانه فى المدرسة أو على أمه فى شكل سلوكيات متمردة غير محكومة.

فسوف أقدم لكم بعض الاقتراحات للتغلب على هذه المشكلة لتساعدك على حياة أسرية أفضل فى ظل عدم وجود الأب:

فى حالة عدم تمكن الأب من لم شمل الأسرة.. أقدم لك بعض الاقتراحات لمساعدة طفلك للتخلص من المشاكل السلوكية وستفيدك أكثر إذا جاء الأب وشاركك فيها:

١- تخصيص وقت كاف لرعاية شئون طفلك يغطى وقت غيابك وغياب الأب، وفى حالة عدم استطاعتك تخصيص هذا الوقت عليك الاستقالة من عملك لأن ذلك لمصلحة مستقبل طفلك.

- ٢- إن كان باستطاعتك العيش مع طفلك فى بيت مستقل بعيد عن التدخل المتشعب من قبل الجد والجدة والعمام والأقارب فى تربية طفلك فسيكون هذا أفضل لسعادتك وسعادة طفلك، وليشعر طفلك بمصدر واحد للضبط والتحكم.
- ٣- عليك منح طفلك الاهتمام الإيجابى، وهو أن تهتمى بشئون طفلك بجميع جوانبها خاصة العاطفية.
- ٥- أوجدى لطفلك أنشطة تربوية كقراءة القصص والرسم واللعب الحر، وشاركيهما اللعب؛ لأن هذه المشاركة تمنحها سعادة غامرة، وتفرغ طاقتها السلبية.
- ٦- لا تلتفتى انتباه طفلك لمشكلة قضم الأظافر، التبول أو العناد وحاولى تشتيت انتباهه بمشاركته لعبة ما، أو حاوريه فى أى أمر وبذلك ينسى الطفل الأمر الذى أقلقته، ويهتم بممارسة شيء إيجابى.
- ٧- نظمى زيارات لك ولطفلك للعائلة على أن تكون قصيرة قدر الإمكان، وهى بهدف التواصل وصلة الرحم فقط.
- ٨- أشركى طفلك الكبير فى رياضة يحبها عبر أحد النوادى الرياضية، أو الاجتماعية، فالرياضة تساعد طفلك على التخلص من السلوك العدوانى.
- ٩- أوصيكى بتواصل الأبناء مع الأب حتى لو عبر الإنترنت، ولو مرتين أسبوعياً.
- ١٠- استخدمي القصة الليلية فى رواية قصص تناسب أطفالك وحياتهم، وأشبعها بالسلوكيات الإيجابية المناسبة.
- ١١- ابعدى الطفل عن المشاكل والنزاعات التى تحدث بينك وبين الأب ولا تتقلي للطفل مواقف سيئة وتربي لديه موقف عدائى تدفعه لكراهية الأب منذ الصغر.
- ١٢- اهتمى بنفسك بين الوقت والآخر، وطبقى تمرينات الأسترخاء المريحة للذات، مثل تمرين الشهيق والزفير.

علمي طفلك اتخاذ القرار :

"بنتي معتمدة عليا في كل شيء يخص التفكير واتخاذ القرارات ولا أريد أن تكبر علي ذلك فيفكر لها أحد وتكون شخصية تبعيه ماذا أفعل؟"

اتخاذ القرار يعتبر مشكلة كبيرة لدى البالغين وأصحاب الأعمال، وحسن اختيار القرار الصحيح هو المشكلة الأكبر ويتطلب من الشخص التفكير والتخطيط الجيد، ماذا تفعل لتربي وتنشئ هذه القدرة لدى أطفالك..

فهذه الخطوات تساعدك في تحفيز طفلك ليتخذ قراره:

١- إذا كنت في أحد المحلات التجارية وأردت شراء شيئاً ما أحببتيه ولم تشتريه، يجب أن تشرحي لماذا؟.. فهناك مثلاً أولوية لشيء آخر.

٢- عند سؤال طفلك ماذا نأكل اليوم؟ اعطيه الاختيارات لتساعديه وتشجعيه على الاختيار، فهذا يحفزه على التفكير والتركيز في الاختيار.

٣- اعطى طفلك الخطوات التي يجب أن يتبعها ليصل في النهاية إلى حسن الاختيار، فكل قرار يحتاج لخطوات للوصول إليه، مثل:

- تعريف المشكلة: ماهو الاختيار الذي تحتاج لاتخاذها؟

ما هي المشكلة؟ كيف نستطيع حلها!!

٤- توضيح الاختيارات المتاحة: ماهي الحلول أو الاختيارات المتاحة أمامك؟ هل كل الاختيارات متاحة؟ هل كلها آمنة أم هناك ما سيحتاج للمغامرة؟ يجب السؤال دائماً بـ«ماذا وإذا»، مثل «ماذا لو فشل هذا الحل؟

٥- كل اختيار له إيجابياته وسلبياته ومميزاته وعيوبه، لذا يجب فهم جميع الاختيارات.

- ٦- يجب التوصل فى النهاية لقرار واحد فقط لاتخاذہ دون تردد أو مماطلة.
- ٧- بمجرد اتخاذ القرار يجب أن تتصحى طفلك بمراقبة الوضع، ما هى النتائج التى ترتبت على هذا القرار؟ وهل كان جيد أم لا؟ والتعلم من هذه النتائج لحين إعادة التجربة مرة أخرى.
- ٨- دائماً يقوم الآباء بحل أى مشكلة تواجه طفلهم مع اعتقادهم التام أنهم يساعدهم، وهذا يعتبر تصرف خاطئ، فبهذا الشكل لا يأخذ الأطفال فرصتهم فى التفكير وابداء الرأي، حتى لو كان غير صحيح، اجعلوهم يفكرون فى الحلول، ومن الممكن التدخل بنصيحة صغيرة للمساعدة.
- ٩- اشعروهم بالأهتمام حتى لو كان الموضوع غير مهم، فهو بالنسبة لهم أمر كبير حتى لو كان بخصوص (اختيار لعبة).
- قد تكون هذه الخطوات كبيرة، لكن مع ضرب الأمثلة البسيطة سوف تسهل على طفلك اتخاذ قراره وحسن الاختيار.

إجابة الأسئلة المخرجة من الأطفال ؟!

"تحكي أم موقف تعرضت له وتقول:

عندما كنت حامل في العام الماضي، ظل إبني ذو الأربعة أعوام مهووساً بفكرة من أين يأتي الأطفال وكيف يخلقون."

"وتقول أم أخرى:

لماذا السماء زرقاء اللون؟

لماذا ماتت جدتي؟

كيف دخل (الببي) بطنك؟

لماذا لا يملكون البنات عضواً مثل الأولاد؟"

الأطفال عندهم قوة ملاحظة عالية ولديهم حس فضولي عالي للأسئلة. فهم مفكرون ويستلون الأسئلة التي تجعل البالغين أيضاً يفكرون.

فنحن مع كبر العمر ومسئوليات الحياة إستسلمنا لحقائق الحياة ولكن الأطفال يبحثون ويفكرون أعمق منا في تلك الحقائق.

الأطفال علماء حقاً ولديهم خيال واسع يفرز أسئلة لا حصر لها بدون أي رقابة. وللأسف معظمها أسئلة مخرجة وأسئلة عن الذات الإلهية.

كيف تتعاملين مع تلك الأسئلة؟

فتقافتنا تحت على الخجل خاصة مع البنات الصغار. ونحن نفضل تجاهل تلك الأسئلة أو حتى إختلاق القصص لأطفالنا، مثل أن جدو سافر في رحلة عمل ولكنه في الحقيقة قد توفي من أسبوع.

والإجابات الدبلوماسية يعتبرها الطفل شكل من أشكال الكذب. من الأفضل أن تجاوبي طفلك عن أسئلته بشكل إلى حد ما أقرب إلى الحقيقة بأبسط شكل ممكن. ودائماً شجعي طفلك ليأتي إليكي ويسأل عن ما يدور بذهنه، فبذلك أنت تخلقين قناة للتواصل ستستفيدوا منها حتماً في مرحلة المراهقة.

- ١- قولي الحقيقة.
 - ٢- إحترمي سنهم.
- فمثلا: للإجابة عن سؤال من أين أتيت وكيف أمي أتت بأخي الصغير؟؟
- فالطفل ذو العامين يحتاج إلى شرح مبسط، الأطفال يأتون عندما يتزوج الأب والأم ويحبون بعضهم." بينما يحتاج المراهقون أن يعرفوا حقائق عن الحياة بدون أن يتطرقوا إلى مستويات علمية وطبية عالية عن التكاثر.
- ٣- جاوبي على أسئلتهم دائما.
- فعندما تطلبين من طفلك أن يكف عن الأسئلة السخيفة، فسيكف عن الأسئلة بشكل عام. وعندما يبلغ سن المراهقة سيلجأ إلى أصدقائه بالأسئلة التي منعتها عنه. والمشكلة عندئذ ستكون أنك لا تعلمي ما مصدر المعلومات التي حصل عليها ومدى صحتها ودقتها. خلاصة القول، مهدي طريق التواصل بينك وبين طفلك من أول يوم.
- ٤- إفهمي السؤال وجاوبي بالإجابة المعقولة.
- فإذا سألك طفلك من أين أتى أخي؟ فقد يكون يقصد كيف خلق أخاه، أو يقصد أين قضى أخاه وقته اليوم. وأعطي لطفلك كم المعلومات التي يريد لها لا أكثر.
- ٥- إحذري العواقب.
- تذكرتي دائما أن ما تقولينه لطفلك يكون مثل كرة الثلج الصغيرة التي تكبر في أفكاره ومبادئه ومعتقداته. فإذا إستخدمتي كلمة "كخ أو عيب أو قدر" مثلا وأنت تتحدثين عن أجزاء الجسم الحساسة أو اللحظات الحميمة، فقد تكبر طفلك معتقده أن جسمها والعلاقة الحميمة شيئان "سيئان". ومثلا إذا إستمررتي في تجاهل سؤال طفلك عن سبب طلاقك، فقد يعتقد أن الطلاق "بسببه" هو.

طفلي والاستحمام :

"ولدي لا يحب الإستحمام ويملاً البيت بصراخه ويرفض بتاتا اللعب حتي بالماء " فماذا أفعل؟؟"

عندما تعانون مع ولدكم وقت الاستحمام، يمكنكم القيام بما يلي:

- ١- حافظوا على هدوئكم ولا تبالوا بصراخه
هدوؤكم ينتقل بالعدوى. إذا لم تبالوا بصراخ طفلكم، فإنه سيفهم أن صراخه لا يؤثر فيكم كما يتوهم عند رفضه الاستحمام.
- ٢- تكلموا والعبوا مع طفلكم أثناء مقاومته وغنوا له أغنيات الأطفال لصرف انتباهه. يمكنكم أن تغنوا معاً بعض الأغنيات.
- ٣- شجعوه على مساعدتكم وأمدحه ودعمه بالكلمات الايجابية اطلبوا منه أن يقوم شخصياً بغسل بطنه أو بفرك جسمه بالصابون لكي يشعر بأنه يتحكم بنظافته الشخصية وحتى الحد الضئيل جداً من المشاركة يستحق الكثير من المديح.
- ٤- قولوا لطفلكم أن بإمكانه عندما يستجيب لمتطلباتكم (للإستحمام مثلاً) عندما تنتهي من الإستحمام سأقرأ لك قصة" أو "عندما ننهي يمكنك أن تلعب."
- ٥- تذكروا وسط الركلات والصيحات التي تصدر عن طفلكم أنكم تريدون الإستمرار حتى النهاية. وعندما يلاحظ طفلكم أن صراخه لا يمنعكم من إزالة الأوساخ عنه فإنه سيفهم ان ذلك بلا فائدة ويفعل لمصلحته.
- ٦- اطلبوا منه أن ينظر في مرآة لكي يعرف السبب الذي من أجله ينبغي الإستحمام أو تغيير الحفاض. فعندما يتعلم طفلكم كيف يكون فخوراً بنفسه سيضع الرغبة في أن يكون نظيفاً في صميم أولوياته.

اجعلي طفلك يعاونك في الأعمال المنزلية :

لكي يتعلم الطفل المشاركة والتعاون وإحساس تحمل المسؤولية فيجب أن تضعي له بعد المهام والأعمال البسيطة التي يقوم بها ليشاركك أعمال المنزل

ومن أمثال هذه الأعمال :

- ١- تجهيز حقيبة وملابس المدرسة.
 - ٢- ارتداء ملابس بالكمال.
 - ٣- إزالة الملاءات من على السرير ووضعها في سبت الغسيل ثم ترتيب السرير (مع القليل من المساعدة).
 - ٤- تلميع الحذاء واستخدام الورنيش.
 - ٥- تلميع الزجاج والمرايا.
 - ٦- غسل الأحواض بالإسفنجة.
 - ٧- تقطيع بعض الخضروات (مثل مكونات سلطة الخضار أو سلطة الفواكه - تحت الإشراف).
 - ٨- كسر البيض والمساعدة في إعداد الكيكة.
 - ٩- تحضير السفرة (ما عدا الأدوات الحادة).
 - ١٠- الأعتناء بالحيوانات الأليفة (مثل وضع الحبوب للعصافير أو الطعام للأسماك وتمشيط شعر القط).
- وفي النهاية، قد يساعد طفلك ويشجعه أن تقوما معا بعمل قائمة بالأعمال التي عليه أن يقوم بها، وأن يضع علامة أو استيكر بجانب كل عمل أتمه وهكذا يتعود الطفل من الصغر على تحمل المسؤولية ويشعر بأنه "يستطيع".

علم ابنك كلمة شكراً :

كثيراً ما نلاحظ بعض الأطفال الذي نعطيهم حلوي أو أي لعبة يأخذها ويجري دون أن يقول كلمة (شكراً) وتشعر أمه بالإحراج وتقول له قول (شكراً) فيقول الكلمة أو لايقولها فهي بالنسبة له لا يعرفها معناها ولا قيمتها ولا يدرك متى يقال من الأساس.

هناك بعض الخطوات:

- ١- كوني قدوة ومثال له بأن يراكي أبنائك من الشاكرين للغير أمامهم ولهم قبل أي شيء آخر، لا تترددي في شكر أطفالك عندما يصنعون شيئاً جيداً، أو يفعلون شيئاً من أجلك.
- ٢- لا يستلزم الامتتان أشياء كبيرة أو أحداث استثنائية في الحياة، فبعض الأشياء البسيطة مثل شراء جهاز جديد في المنزل أو نجاح أحد الأبناء، هي أمور تستحق الشكر ويجب أن يدركوا ذلك وتوجهيهم نحو الامتتان.
- ٣- دائماً اذكري أهمية النعم في الحياة مثل الصحة والبيت والعائلة، واخبريهم أن ليس كل الناس لديهم مثل ما لي أسرتنا، مما يستحق منا الشكر، حثيهم دائماً على شكرك أنت ووالدهم على ما تقومون به من أجلهم.
- ٤- كلمة «أشكرك» لا بأس بها، لكن يجب أن يتعلم الأبناء أن شكرهم يجب أن يترجم أحياناً في صورة أفعال، شجعيهم على تقديم هدايا بسيطة لإظهار شكرهم لمعلميهم.
- ٥- أحياناً ما يجب أن تسألي طفلك عن الأشياء التي هم شاكرين لها، والأشخاص اللذين يشعرون بالشكر لهم، ساعديهم أن يترجموا شكرهم بأي طريقة يفضلونها.
- ٦- من الأفكار الرائعة أن تحضري لأبنائك مجموعة من الكروت الفارغة، ويمكنك صنعها بنفسك، واطلبي منهم أن يعبروا عن شكرهم لأي شخص أو لأي نعمة في هذه الكروت بطريقتهم، سيحبون الطريقة جداً وستسعي أنت بالنتائج..

تجني المقارنة بين الأخوة :

لا تقارني أطفالك بأحد

يريد كل الآباء لأبنائهم أن يكونوا الأفضل، لذا يسرف بعضهم في مقارنة أبنائهم بأقرانهم من الأصدقاء والأقارب والشخصيات المشهورة.

إلا أن لهذا الأسلوب أضراراً كثيرة منها:

١- خلق شعور بالدونية لدى الطفل يجعله يرى نفسه أقل من أقرانه.

٢- تنشئة شخص متكبر يقارن نفسه بالآخرين، فيبالغ في مميزاتة وفي عيوب الآخرين، وذلك كأسلوب دفاعي ضد التقليل من شأنه دائماً.

٣- ألا يقدر إنجازاته أبداً ولا يرضى عنها، ويستصغر ما يحقق من نجاحات دائماً، وتصير لديه مشكلة يعاني الكثير منا منها، ألا وهي السعي نحو الكمال.

٥- قتل الطموح لدى الأبناء لشعورهم بأنهم أقل من أن يحققوا أي شيء.

٦- اللامبالاة، حيث يرى الطفل أنه لا فائدة من أي جهود يقوم بها، طالما أن والديه يريان الآخرين أفضل منه.

٧- ربما يصبح شخصاً حسوداً، لأنه يركز على ما يوجد لدى الآخرين وينقصه هو.

٨- دفع الأبناء إلى الشعور بالخيرة المرضية من الآخرين.

٩- المقارنة تقتل الموهبة، لأن مشاعر الحسد والخيرة والدونية تستنزف طاقة الطفل وقدرته على القيام بأي أنشطة منتجة، وشغفه باكتشاف مواهبه.

فنحن نقوم بمقارنة باعتقاد من أنفسنا أن بذلك سنحفز الطفل علي التقدم والنجاح وهذا اعتقاد خاطئ تماماً فهناك طرق بديلة لتحفيز الطفل بدلاً من المقارنة.

كيف تحفز ابنك بطريقة سليمة؟

- ١- قدري مواهب كل طفل على اختلاف أنواعها، سواء كانت في الرسم أو الموسيقى أو النجارة أو الرياضة.. إلخ، وتجنبني التركيز فقط على التفوق الأكاديمي.
- ٢- تجنبني الإلحاح عليه أن يفعل شيئاً معيناً، لأن هذا فقط سيدفعه بعيداً عما تريدينه أن يفعل.
- ٣- دعي طفلك يقرر بنفسه ماذا يفعل ويتحمل نتيجة أفعاله.
- ٤- ساعدي ابنك على اكتشاف دوافعه، وذلك من خلال الملاحظة والأسئلة والمناقشة، فمثلاً لو لاحظت أنه قام بواجب التاريخ ولم يقم بواجب الحساب، اسأليه: لماذا لاحظت أنك أديت واجب التاريخ في حين أنك لم تؤد واجب الرياضة؟
- ٥- ليس من العدل إطلاقاً أن نقارن أبناءنا بالآخرين، لأن هناك فروقاً فردية بين الناس، فكل إنسان قدراته وإمكاناته وشخصيته وظروفه، وهذه الأمور لا يتفق فيها الناس أبداً، إن المقارنة بين إنسان وإنسان كالمقارنة بين نوعين من الفاكهة، فمثلاً للمانجو فوائده والموز فوائده، ولكل منهما طعمه ولونه وملامسه وموسمه.. إلخ، فأيهما أفضل: الموز أم المانجو؟!

نظمي أكل صحي للطفل :

الجميع يشكو بلا استثناء من عدم تقبل أطفالهم الطعام أو نوع معين من الطعام أو يعترفون بتنوع الطعام من الأساس فهو يرتبط بصنف واحد ولا يريد تغييره وهناك طفل آخر لا يحب الطعام ويفضل الحلوي والعصائر فقط.

كيف تقتني أطفالك بتناول الغذاء الصحي؟

١- أفضل طريقة تثير أطفالك وتجعلهم يتناولون الأطعمة الصحية، وهي أن تجعلهم يشاركون في قرار اختيار طعام العائلة وهذا يتضمن ذهابهم مع الأب والأم للتسوق، وإتاحة الفرصة لهم في اختيار الأطعمة بأنفسهم، ثم اتركهم يساعدونك في رص الأطعمة المختلفة (خضروات- فاكهة- أطعمة جافة) في أماكنها وأنت تبينين لهم أثناء ذلك فوائد كل صنف بأسلوب مرح ومتحمس في نفس الوقت.

٢- أتيحي لهم الفرصة أن يشاهدوك وأنت تتناولين الفاكهة الطازجة أمامهم بكثرة وتظهرين استمتاعك بها، أو تحرصين على إعداد وتناول طبق السلطة مع كل وجبة غذاء، إن حالة الاستمتاع التي تظهرينها أثناء ذلك تجذبهم بشدة وتجعلهم يقلدونك في تناول الفاكهة والاستمتاع بها أيضاً.

٣- عند إعطائك الطفل علبه حلوى، حاولي أن تفرغي نصف محتوياتها، وذلك كلما اشتريت له شيئاً، إن ذلك سيخفف من ضرر هذه المأكولات عليه وسيعوده على عدم الإكثار بها.

٤- كلما أعطيت طفلك لونا من الحلوى أو المأكولات الصناعية التي يطلبها وأنتي مستاءة وغضابه فإن ذلك سيرسخ في نفسه وذهنه أن هذه المأكولات رديئة وغير مفيدة.

(اظهري استيائك لنوعية الطعام وليس لسوك الطفل نفسه
او لشخصه كي تحافظي علي مشاعر ابنك)

٥- استغلي حالة الجوع ومن أفضل هذه الأوقات عند رجوعهم
من المدرسة فحينئذ يكون لديهم استعداد تام لتناول أي شيء
تقدمينه لهم، كطبق من الفاكهة أو الخضروات المقطعة
وقدمتيه لهم ريثما ينتهي إعداد طعام الغداء...

٦- حاولي أن تجعلي تناول الطعام بالنسبة لهم عملية شيقة
ومرحة، قومي مثلاً بتقطيع الفاكهة وترتيبها بشكل جذاب
في الطبق، او في طبق عليه صور لأنواع من الفاكهة،
وأنت أثناء ذلك تكلميهن بأصوات مرحة على لسان الطعام
نفسه وهو يطالبهن أن يأكلوه بسرعة، أو يخمن : من الذي
ينتهي من طبقه أولاً وتكون له جائزة؟ وهكذا...

٧- لا تقدمي الحلويات بعد الأكل على الإطلاق حتى لا يتعود
أبنائك على هذه العادة غير الصحية.

٨- إذا رفض أطفالك تناول الطعام الطبيعي فلا تستبدلي به
طعاماً مصنعاً كالحلوى والآيس كريم، ولا تقلقي فإن
الأطفال إذا ضغط عليهم الشعور بالجوع فسيتناولون أي
طعام يرونه أمامهم.

٩- الأطعمة اللينة أو المهروسة تعتبر من الطرق السهلة
لإدخال الفاكهة في طعام أطفالك، فاصنعها بنفسك وقدميها
لهم، كما يمكنك أن تخلطي الفراولة مع الموز وتضيفي
إليها الحليب والزبادي المتلج لإضافة المزيد من الكالسيوم
وإعطاء القوام الكريمي المحبب للأطفال.

١٠- تذكري أن الطعام ليس محصوراً في السلطة والفواكه فقط،
فمثلاً : ساندوتش من الفول السوداني مع كوب من الحليب
يفي بحوالي نصف الكمية اللازمة للطفل من الحبوب
والبروتين ومنتجات الألبان.

١١- مثلما تراعين كل الطرق لجعل أطفالك يأكلون طعاماً صحياً، فتذكري أنك كأم يجب أن تكوني قدوة حسنة ومثال جيد في تناول الطعام الصحي، فإذا كنت تأكلين كثيراً من الأطعمة الغير صحية وكان غذاؤك سيئاً، فلا تلومهم بعد ذلك إذا قلدوك، أما إذا حرصت على البدء بنفسك في تناول الصحي والمفيد من الأطعمة، فستراك أعينهم وتتعلق نفوسهم بسلوكك، ثم لا يلبثوا أن يقلدوك في تناول الطعام وغيره من العادات الحسنة التي تحرصين على تعليمها لهم.

علمي طفلك العناية بأسنانه :

من أهم الأمور التي يجب العمل بها هي تعويد الطفل منذ الصغر على تفريش الأسنان. لأن الأطفال يفضلون دوماً الروتين وذلك يسهل عليك كثيراً إذا تعود الطفل على ذلك منذ الصغر وحتى قبل ان تنمو الأسنان كاملاً فهذا لايعيق أبداً بل على العكس قد يرغب الطفل بشئ ما يعمل كوسيلة للإحتكاك وهذا سيكون مريح جداً للطفل وبالتالي سيحبه.

فعليكي اتباع تلك النصائح لتعليم طفلك تنظيف أسنانه:

- ١- اختيار أنواع جيدة من معاجين الأسنان والحرص دوماً على التجديد وتغير اللون والطعم الموجود في معجون الاسنان...
- ٢- اختيار أيضاً ألوان متعددة وأشكال جذابة لفرش الأسنان مثلاً على شكل لعبة أو غيره..
- ٣- محاولة إقناع الطفل بأن تنظيف الأسنان جميل ، مريح وشئ محبوب من قبل الجميع.. وأن من لا يقوم بذلك هو شخص غير محبوب وغير نظيف.. وأن التنظيف اليومي يعطي الفم رائحة زكية.. وأن لابد للشخص من تنظيف أسنانه على الأقل مرتين يومياً صباحاً ومساءً.
- ٤- أصعب فترة بالنسبة لتنظيف الأسنان هي عندما يكون عمر الطفل سنتين إلى ثلاث سنوات.. عندما يكون للطفل قناعه بأنه يستطيع عمل كل شئ لوحده وبدون مساعدة احد.. مما قد يؤدي إلى تسوس الأسنان لعدم تنظيفها بالطريقة الصحيحة... لذلك يمكنك القيام باللعب مع طفلك أثناء عملية التفريش وذلك من خلال أخذ فرشتين ووضع معجون الأسنان عليهما والبدء باللعبة دعيه يقوم بتنظيف أسنانه والقيام أنت بتنظيف أسنانه فهذه الطريقة مجربة.

- ٥- القيام بوضع صندوق مملوء بالهدايا الجميلة التي يحبها الأطفال ووضع أشياء جميلة ومرغوبة من قبل طفلك.. كي يحصل عليها بعد كل مره يقوم بتنظيف أسنانه.. بهذه الطريقة ستقوم بتشجيع طفلك على هذا الأمر وسيكون من الأشياء المحببة لديه. اجعلي الأمر مسلياً.
- ٦- يمكنك أيضاً تشجيع طفلك أو طفلتك على تفريش أسنان دميته المفضلة. تذكر دائماً أن تجعلي طفلك يفرش أسنانه بنفسه ومن ثم قومي بتفريش أسنانه للتأكد من نظافتها.
- ٧- من أكثر الطرق فعالية هي إهداء طفلك ملصقات (Stickers) عند كل تفريش مثالي للأسنان. لصق الملصقات على كل يوم مرتين بعد كل تفريش للأسنان.
- ٨- إذا أكمل طفلك شهراً كاملاً يمكنك شراء لعبة يريدّها، عندها سيرتبط تفريش الأسنان بالمرح. صحيح أن أسنان طفلك لن تعيش سوى سنوات قليلة لكن العادات التي يكتسبها وهو صغير ستعيش معه العمر كله. عودي طفلك على تفريش أسنانه وهو صغير.

نصيحة لكل الآباء :

الوصايا العشر في تربية الأبناء:

- ١- لا تشغل نفسك بتحقيق طموحاتك وتنسى مشاكل أبنائك وتفضل نفسك عليهم فتتقل لهم سلوك الأناثية وحب الذات.
- ٢- لا تترك مسؤولية التربية على عاتق زوجتك وحدها فيقع أبنائك في مشاكل سلوكية بسبب غياب الأب.
- ٣- حاول أن تقضي وقتاً كافياً مع أبنائك، تعيش معهم أحاسيسهم ومشاكلهم.
- ٤- تذكر حين توبخ ابنك أن تشعره بأنك تحبه، ولكنك لا تحب سلوكه فقط. وكلما أحب أطفالك أنفسهم حاولوا تطوير سلوكهم نحو الأفضل.
- ٥- على الآباء أن يتعلموا الإصغاء إلى أبنائهم كي يتعلم الأبناء كيف يصغون إلى آباءهم.
- ٦- حاول تنمية الإحساس بالنجاح في نفوس أبنائك منذ الصغر، واجعلهم يلتفتون إلى تصرفاتهم الحسنة، وامدحهم عندما يتصرفون بشكل جيد ولا تنصيد لهم الذلات والأخطاء.
- ٧- شجع أولادك على أن يكونوا صادقين معك وابدأ أنت بالصدق معهم لتكون قدوتهم الصالحة.
- ٨- عندما تكون في البيت حاول أن لا تفكر إلا في شئون بيتك وأبنائك، وعندما تكون في العمل، فكر فقط في عملك.
- ٩- إذا رأيت طفلك متمرداً عليك فاسأل نفسك: هل احتضنت طفلك ذلك اليوم؟.
- ١٠- اتبع أسلوب الدقة الواحدة في حياتك مع أبنائك، فالتأنيب بدقيقة، والمديح بدقيقة، ولكنها حقاً دقيقة مثمرة.

إليك بعض الاقتراحات لدعم الرابط بين ابنك وأمه:

١- امنح ابنك الأذن بأن يشعر بأنه مقرب من أمه وبأنه يحتاج إليها من حين إلى آخر. قد يبدو هذا أمراً مفروغاً منه لكن بعض الرجال يجعلون أبناءهم يشعرون بالخزي لأنهم يحتاجون إلى عناق وحرص على أن يعلم ابنك أنك تفهم حبه لأمه وأنت تشجعه.

٢- كن طرفاً فاعلاً في العناية بابنك ورعايته منذ الولادة وحتى مغادرته المنزل. حاول أن تتعلم المهارات اللازمة ثم أمضِ قدر ما تستطيع من الوقت في رعاية ابنك جسدياً وعاطفياً. إذا اعترضت والدته أو حجت مشاركتك، ذكرها بلطف أنك أنت أيضاً والد الطفل وأنه يحتاج إليكما معاً.

٣- دعم والدته طفلك عندما تؤدبه. عندما يختلف الوالدان بشأن التربية أمام الأولاد يتعلم هؤلاء فن التلاعب بهما. فإذا كنت تعارض قراراً معيناً فتحدث إلى زوجتك بشأنه على انفراد وتوصلا معاً إلى حلول.

٤- عامل والدته ابنك باحترام. سيتعلم ابنك كيف يعامل المرأة عبر مراقبتك. ابذل جهدك كي تتكلم بهدوء واحترام حتى عندما تختلفان في الرأي. تجنب انتقاد والدته ابنك أمامه.

وأخيراً: يريد الصبيان أن يحبوا وأن يشعروا بأنهم مقربون من كلا الوالدين. ستعزز علاقة ابنك بك عبر دعم علاقته بأمه.

الأم العصبية ما علاجها ؟

"ما الحل انا أم لطفلين وعصبية جداً ولا أعرف كيف أتصرف معهم في وقت عصييتي فأقوم بالضرب والتعنيف وبعد قليل أهدئ وأعاتب نفسي علي فعلتي ماذا أفعل لاتحكم في أعصابي؟؟

أستعرض لكي في الخطوات التالية الحل:

١- راقبي سلوكك العصبي مع أبنائك لمدة ثلاثة أيام أو أسبوع على الأكثر، واكتبي هذه السلوكيات في قائمة.

٢- حددي لكل سلوك درجة العصبية من ١:٣ فرقم (٣) للسلوك الذي يثيرك بشكل حاد، ورقم (٢) للمتوسط، و(١) لأقلهم حدة.

٣- ناقشي مع نفسك أو مع زوجك (إن أمكن ذلك) هذه السلوكيات ومدى مبالغتك فيها، وحاولي أن تعرفي السبب الحقيقي وراء هذه الثورة، فربما كان الأمر متعلقاً ببعض الخبرات السابقة السيئة في حياتك واختزننت في اللاشعوري وتؤثر بالتالي على علاقتك بأبنائك سواء في الوقت الحالي أو فيما بعد عندما يكبرون؛ ليجدوا أنفسهم وقد اعتادوا عدم القدرة على أن يعبروا لك عما بداخلهم، فقد اعتادوا الخوف، وما يترتب عليه من إفساد لحياتهم.

٤- ركزي ولمدة شهر على السلوكيات رقم (١) وحاولي التخلص منها، وخصصي شهراً ونصف للسلوكيات رقم (٢) وشهران للسلوكيات رقم (٣) هيئي لنفسك الظروف المناسبة للتخلص من العصبية بتجنب كل ما يمكن أن يتسبب فيها عن طريق.

أتباع ما يلي كمثال:

١- هيئي مكاناً مناسباً لأبنائك للعب فيه بحيث لا تكون الأشياء القابلة للكسر في متناول أيديهم.

- ٢- رددى على مسامعك أن أبناءك ما زالوا صغاراً في مرحلة استكشاف العالم الخارجي، مرحلة تتميز بالحركة المستمرة والنشاط، وهذا مدعاة للفخر بهم والمرح معهم وليس لعقابهم فتذكري وتعلمي كيف تستمتعين بأمومتك معهم.
- ٣- فإذا أخطأ أحدهم فعليك أن تتجاهلي هذا الخطأ، وتتظاهري بعدم رؤيتك له في حالة عدم إدراك المخطئ لرؤيتك له إلا إذا كان الأمر خطيراً مثل الاقتراب من الكهرباء أو النار فعليك - والحالة هذه - تنبيهه بصوت حذر، وليست بصرخة مفرعة.
- ٤- أما إذا علم برؤيتك له أثناء ارتكاب الخطأ فعليك - وقبل أن تبدئي في عقابه - أن تغيري وضعك فإذا كنت قائمة فاجلسي، وإن كنت جالسة فاضطجعي كما علمنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في حالات الغضب وهذا من شأنه أن يحد من ثورتك، وبدلاً من الصراخ تعلمي فن استثمار المشاكل.
- ٥- نكري نفسك بأن أبناءك لا دخل لهم في ظروفك الخارجية التي قد تؤثر سلباً على أعصابك، وأنه لا حول لهم ولا قوة.
- ٦- عليك أن تنبهي نفسك إذا نجحت في ضبط انفعالاتك في موقفين متتاليين بكلمات مشجعة، بأنك أحسنت صنعاً، وأنت حتماً ستصبحين أما مثالية، أما إذا أخفقت فيهما فاحذري أن تقللي من شأنك، وترددي بعض مثل: أنا أم سيئة، أنا لا أصلح أما، أنا لا أحسن التربية، ولكن عليك أن تقولي لقد أخفقت هذه المرة، ولكن سأنجح في المرات القادمة إن شاء الله تعالى.
- ٧- احذري عند إخفاقك أن تحاولي تعويض أحد أبنائك عما فعلت في مواقف أخرى أو تدللينه كنوع من تخفيف شعورك بالذنب، ولكن ليكن معيارك الحقيقي في التعامل مع ابنك هو الموقف نفسه، وما يستحقه الابن في هذا الموقف.

٨- حاولي تعزيز الجوانب الإيجابية في أولادك، والثناء عليها عندما يقوم أحدهم بالسلوك المرغوب فيه، بل وأخبري والده عن هذا السلوك عند عودته من عمله، اجعلي من استثمار الإيجابيات علاجًا للمنغصات.

٩ وحتى تضمني إلى حد كبير إطاعة أوامرك فإن بعض علماء التربية ينصحون بإتباع هذه النصائح:

أ - الحرص على جذب انتباه الطفل قبل إعطاء الأوامر؛ فإن المحب لمن يحب مطيع.

ب- استخدام لغة يفهمها الطفل "خاطبوا الناس على قدر عقولهم". - إعطاء الأوامر ببطء ووضوح كافٍ ليتبعها الطفل.

ج - عدم إعطائه أوامر كثيرة مرة واحدة.

د - الثبات وعدم الأمر بشيء، ثم النهي عنه بعد ذلك.

هـ - عدم تحدي الطفل والعناد معه لكي ينفذ الأمر.

و - إثابة الطفل على الطاعة والسلوك السوي ليس بشيء مادي مثل الحلوى أو ما شابه، ولكن كلمة أنا مسرورة منك، أو إنك ولد ممتاز تكفي أو حتى بابتسامة رضا.

ز - عدم استخدام التهديد أو الرشوة.

ح - عدم اللجوء للعنف كوسيلة لتعديل السلوك الخاطئ.

وأخيرًا ثقي تمامًا أنك تحملين بين جنباتك أمًا مثالية رائعة، وكل ما عليك أن تتصرفي بتلقائية دون شد وجذب مع نفسك، فاستمتعي بأطفالك وأموثك، وتذكري دائمًا نعمة الله عليك بهذه المكانة، وحاولي إسعاد أبنائك وإسعاد نفسك

تعديل السلوكيات :

" طرق تعديل سلوك الطفل في أي من السلوكيات الغير مقبولة وسيئة ك (العناد - الضرب - الكذب - السرقة - العصبية وغيرها).

١- رواية القصص للطفل حول السلوك بشكل عام، بما يناسب عمر الطفل، التي مع الوقت سوف تتراكم في اللاوعي عند الطفل، ثم يبدأ الطفل بعد فترة بتقليدها تلقائياً.

٢- عدم إخراج الطفل بتوبيخه أمام الآخرين حتي لا يعند ويتمرد ويكرر السلوك السيء.

٣- توجيه الطفل بشكل مباشر ولا يمكن ممارسة هذه الطريقة إلا إذا كان الوالدان يجالسان أبناءهم باختلاف أعمارهم، ويصاحبانهم ويحاورانهم بشكل مستمر.

٤- إشباع رغبة الطفل في الحصول على الاهتمام والانتباه والحب والاحترام؛ لأن حرمان الطفل من ذلك يدفع الطفل للبحث عن الاهتمام في شكل سلوك غير مقبول.

٥- التجاهل، إن تجاهل السلوك غير المقبول لدى الطفل يؤدي إلى إخماده في فترة قصيرة، مثال ذلك: تجاهل بكاء الطفل عندما ترفض الأم تنفيذ طلب غير مناسب، وقد يرتفع بكاء الطفل وعويله وإلحاحه؛ ولكن في نهاية المطاف سوف يتوقف حتماً.

٦- التحاور مع الطفل حول السلوك السيئ الذي قام به، والإستماع إلى وجهة نظره، فأحياناً يذهلنا الأطفال عندما نجدهم يحلون الموقف بشكل أفضل وأبسط من أولياء الأمور، وعلى الأم التعبير عن مشاعرها نحو هذا السلوك، مثل أن تقول الأم (أنا مستاءة من فعلك كذا وكذا).

٧- مثيرات السلوك السلبي لدى الطفل يجب الابتعاد عنها، مثلاً إذا كان الطفل يتشاجر مع أبناء الجيران، بكل بساطة امنعه

من اللعب معهم، ليس عقاباً له، بل للتخلص من المشكلة من جذورها.

٨- تعليم الطفل سلوكاً بديلاً، وأبسط مثال على ذلك هو عندما يطلب الطفل حاجة بشكل غير مهذب، هنا دور الأم لتعلمه الأسلوب المهذب في طلب الحاجات، مثل أن يقول: لو سمحتي، وشكراً.

٩- لوحة النجوم أو النقاط، لتحفيز الطفل على الاستمرار في السلوك الحسن، ويجب المكافأة في نهاية الجدول، والتي ليست بالضرورة أن تكون مكافأة مادية.

١٠- عندما توبخ طفلاً على سلوك ما، ثم تتصرف، لا يعتبر ذلك حلاً، ويظل الطفل غارقاً في الشعور بالذنب، ومن المفترض عند نهاية كلامك أن تطلب من الطفل الاعتذار، ثم احضنه ليعلم أنك ما زلت تحبه رغم كل شيء.

طفلي والتحرش الجنسي:

كارثة اجتماعية نفسية جديدة وهي التحرش بالأطفال فكثيراً ما كنا نسمع عن التحرش بالنساء ولكن في الفترة الأخيرة زاد وانتشر بشكل كبير ومرعب التحرش بالأطفال فكيف أحمي طفلي ومن التحرش والمقصود هنا بالطفل ولد أو بنت.

اليكم بعض ما يجب تعليمه لأطفالكم:

- ١- حذري طفلك من الجلوس علي (حجر) أو رجل أي شخص مهما كانت الظروف وأي شخص هنا تعني أي شخص حتي لو أحد الأعمام أو الأخوال..
- ٢- تجنبوا تبديل ملابسكم أمام أطفالكم ما أن أتموا السنتين تعلموا أن تستأذنهم للخروج من الحجرة أو اخرجوا أنتم!!.
- ٣- لا تسمحوا أبداً لأي شخص بالغ بالإشارة أو أن يعطونه لقب من باب الداعبة لابنك بزوجتي (مراتي) أو زوجي.
- ٤- إذا خرج أولادكم للعب مع أولاد آخرين احرصوا علي أن تجدوا طريقه غير مباشره لمعرفة نوع اللعبة الي يلعبونها ومع من يلعبون.
- ٥- لا ترغموا أبنائكم أبداً علي زياره شخص بالغ هم لا يشعرون بالارتياح للتواجد معه وكذلك ركزوا وانتبهوا للأشخاص البالغين الذين يهتم بهم أطفالكم جدا ويظهروا الحفاوة في وجودهم.
- ٦- بعنايه وحرص علموا أولادكم الكبار القيم والمعاني الحقيقيه لبعض المفاهيم الجنسية الشائعة أن لم تفعلوا فسيعلمهم المجتمع القيم والمعاني الخاطئة.
- ٧- شاهد أي فيلم جديد حتي ولو كرتون وحدك أولاً قبل أن تسمح لهم بمشاهدته.
- ٨- لا تتركوا القنوات الفضائية بدون رقابه منكم وأكدوا هذا الكلام علي أهل الأولاد الذين يذهب أولادكم للعب معهم.

- ٩- امنعوا أولادكم مما يؤثر علي براءتهم من أغاني وأفلام أو حتي أصدقاء سيئين أو عائله ذات تأثير سيء علي أطفالكم.
- ١٠- لو اشتكي طفلك من شخص معين يضايقه لا تلتزم الصمت أو تتجاهل شكواه. أفهم منه لماذا وما نوع المضايقة وإن تهرب من سؤالك أو لم يعرف كيف يجيب أو سبب لكرهه لهذا الشخص لا تتجاهل هذا مطلقا.
- ١١- اخبر طفلك بضرورة أن يلجأ لك لو أن أحداً يضايقه أو طلب منه الصمت تجاه حدث معين أو هددته أنه لو حكي سيضربه أو يؤذي عائلته..أكد عليه أنك أنت ستؤذي من يؤذيه.
- ١٢- علموا أطفالكم كيفية غسل أعضائهم الخاصة بأنفسهم وعدم السماح لأي شخص (بما فيهم أنت شخصياً) بالاقتراب أبداً من هذه المنطقة. علموا أطفالكم الدفاع عن أنفسهم ولو بالشكوي لكم وعدم التزام الصمت أو الخوف منكم.
- ١٣- لا تعودوا أطفالكم علي لبس الشورتات القصيرة أو الهوت شورت أو البنطلونات الضيقة أو الحمالات الرفيعة أو الباديهات الستومك. علمي ابنتك كيف تجلس وهي ترتدي فستان ويجب أن يكون تحته شورت.
- ١٤- علم طفلك أن يحافظ علي المسافات والحدود بينه وبين الآخرين فلا يصح له أن يلمس أجزاء معينة من جسم صديقه والعكس صحيح.
- ١٥- علم طفلك أن يكون (لا) إذا ضغط عليه أحد لكي يقوم بفعل معين أو أن يقول كلام ما أن يرفض ويصرخ ويلجأ للآخرين ويستجد بهم.

ماذا نفعل إذا تعرض الطفل لا قدر الله للتحرش بالفعل؟
 أن مواجهة تأثير التحرش في الطفل يقع على عاتق الأم،
 والتي يبرز دورها ويتمثل في الآتي.

- ١- يجب أن لا تجعلى طفلك يكتم هذه التجربة فتختزن في اللاشعور لديه، بل لتساعدينه على حكي وسرد تفاصيل ما حدث بصوت عالٍ، حتى يحولها من اللاشعور إلى الشعور، وحتى يمكن التعامل مع المشكلة، وعلاجها.
- ٢- إن اضطر الأمر وكانت التجربة مؤلمة وحاولتي بكل الطرق علاجها ولن تستطيعي فأعرضي الطفل على طبيب نفسي يقوم باسترجاع هذه التجربة المؤلمة معه بالتفصيل، ويرى تصور الطفل لهذا الحادث وأثره عليه ومدى شعوره بالذنب أو الغضب أو حتى الشعور بالمتعة من جراء تكراره ورغبته في حدوثه مرة أخرى.
- ٣- لابد من معرفة التفاصيل من الطفل، وملاحظة الحالة النفسية ومشاعره فسيساعد ذلك كثيرًا في التعرف على الظروف التي هيئت للتحرش، فالشعور بالذنب الذي يشعر به الطفل يوضح أنه لا داخل له وأن عدم علمه بكيفية التصرف هي التي أدت لذلك، وأما شعور الغضب فيجب أن يعرف في أي اتجاه؟ وهل هو تجاه الآباء؟ أم المعلم أم النادي؟ أم المجرم نفسه؟ وهل سيؤدي به ذلك إلى الرغبة في الاعتداء على الآخرين والانتقام منهم مثلما حدث له؟ وإذا كان هناك شعور بالمتعة فيجب توضيح شذوذ هذه العلاقة.
- ٤- إذا تم التكتيم والتعتيم على تلك الجريمة بدافع أن نستر على الطفل أو الطفلة مما حدث فهي سمعة في الأول والآخر، فذلك يساعد المجرم على تكرار جريمته لعلمه بتعاون أهل معه وتكتمه على فعلته.
- ٥- لا تهاجم الطفل وتعنفه فهو الضحية والمجني عليه وليس الجاني فلا تكذب الطفل ولا تلومه بل كون العون والسند له حتي يخرج من التجربة ويستعيد الإحساس بالأمان الذي فقده من أثر هذه التجربة السيئة.

الفصل الثالث

مرحلة المراهقة

الفصل الثالث

مرحلة المراهقة

مقدمة :

مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يخشاها جميع الآباء ويتمنوا أن تعدي علي خير ولكن قبل كل هذا نحن كأباء نشعر أن أبنائنا مسئولين منا دوماً مهما كبروا فنحن لا نعتزف بأعمارهم بل يظلوا كما هما أطفال في أعيننا

والحقيقة أن الطفل الصغير كبر وأصبح في مرحلة المراهقة فأعلمي جيداً أن ابنك أصبح يري ويدرك أنه كبير الآن، كبير بما يكفي ليتحمل مسئولية نفسه في كثير من الأمور. فيجب أن نتعامل بحرص وحذرحتي نكون أباء وأصدقاء لأبنائنا في نفس الوقت. ولهذا سوف تحتم علينا هذه المرحلة التعامل بحرص وذكاء واحتواء وإعطاء مقدار من الثقة للمراهق حتي يشعر بالأمان ويصارحك بكل شيء.

من ناحية سوف يقدر لك ثقتك فيه، ومن ناحية أخرى، سوف يتعلم كيف يتحمل المسئولية.

ولكن قبل كل هذا يجب أن تهبيء المراهق لهذه المرحلة بكل ما فيها من تغيرات جسدية ونفسية وفسولوجية وذلك بشرح تفاصيل النمو الجنسي والتشريح الوظيفي للجهاز التناسلي وما يتعرض له من تطور مع توضيح كيفية التعامل مع هذا التطور والنشاط، ومن الأفضل أن يبدأ هذا الإعداد قبل البلوغ.

ولتتعاطلي جيداً مع العناد والتمرد الذين يقودون تلك المرحلة فيكون المراهق كالحصان الجامح يريد الفارس الذي يكبح زمامه ويهديه ويرشده ولكن بالهدوء والحب والاحتواء وليس بالتعنيف والقسوة والعناد المقابل.

في هذا الفصل سوف نعرض أهم المشاكل السلوكية التي
تطراً علي شخصية المراهق وعن أهم الطرق التي يجب أن
يتعامل بها الوالدين مع المراهق حتي يكسبونه في هذ المرحلة
وتعدي علي خير وسلام.

المراهق العنيد :

يعاني الآباء عند مرور أبنائهم بفترة المراهقة من عنادهم، ورفضهم الانصياع للأوامر، وكثيرا ما يتسبب ذلك في إحداث فجوة في العلاقة بين المراهق والديه.

أن المراهق دائما يرى نصائح والديه وأوامرهم ضد رغباته، كذلك يرى الوالدان كثيرا من تصرفات وسلوكيات الأبناء في هذه السن خاطئة، ومن هنا يحدث الصدام، ودائما يريد المراهق أن يثبت للجميع أن له شخصية مستقلة، ويرفض وصاية الوالدين عليه.

لذا هناك مجموعة من النصائح للأمهات لتتبعها في تعاملها مع عناد أبنائها المراهقين، لتمر هذه المرحلة بسلام وأمان.

١- استمعي إلى ابنك ولا تهاجميه قبل الاستماع إليه، فعندما يريد أن يذهب إلى رحلة ما، فلا ترفضى قبل أن تعرفي لماذا يريد أن يذهب، فلا بد أن يشعر أنك تقدرين رغباته وطلباته حتى لو كنت ترفضين أو لا تستطيعين تلبيتها.

٢- عندما ترفضين طلباً له، فلتذكرى له سبب رفضك، ولا تقولي "هو كذا ومن غير ليه"، لا تظني أن ابنك سيسكت لمجرد أنك رفضت طلبه بدون تقديم أسباب مقنعة، فلا بد أن تدعمي قرارك بأسباب منطقية وتقول لها حتى تتضح أمامه الأمور.

٣- الصراحة مطلوبة في علاقتكما معاً، إذا كان السبب هو عدم استطاعتك المادية على دفع رسوم الرحلة كوني صريحة معه وقولي له هذا، ولا تظني أن الأفضل له ألا يعلم بحالة الأسرة المادية، فالعكس هو الصحيح فجزء من بناء إحساسه بالمسئولية هو إشراكه في التفاصيل الحياتية للأسرة.

٤- عليكي بالهدوء والصبر وعدم الانفعال والصراخ فيه، حتى لا تعطيه فرصة ليرفع صوته، فهو لن يتناول عليك وأنت هادئة وتقنعيه بالأسباب، وإذا حدث فاقطعي الكلام فوراً وأجلي المناقشة "لأن صوته عالي ويتكلم بطريقة وقحة".

٥- فكري معه في الخيارات أو البدائل، فإذا كنتي ترفضين ذهابه في الرحلة لابد أن تقمي له بدائل أخرى مثل وعد بقيام الأسرة برحلة قريباً، ولا بد أن تعوضيه عما يشعر أنه حرم منه حتى لو كانت الأسباب قد أقنعتة.

المراهقة والتدخين :

كلما اقترب سن المراهقة كلما خاف الآباء علي أبنائهم من الانجراف وراء كلام أصدقاء السوء ومعاناة مرار خوض تجربة المخدرات والتدخين والعادة السرية وغيرها من المشاكل السلوكية التي تواجه الكثير في هذه المرحلة.

ومن أكثر المشاكل التي تواجه كثيرا من الآباء مع أبنائهم الصبية هي مشكلة التدخين

١- إن الشباب الصغير يجدون في التدخين إثبات لرجولته أو كنوع من الحرية أو كمتنفس يخرجون فيه غضبهم من تحكيمات الأهل وسيطرتهم عليهم

٢- يقع الأهل في ورطة كبيرة وخصوصاً الأسرة التي يكون الأب مدخناً فيها والابن يقوم بتقليده فهذا يجب أن نراعي ذلك ونكون قدوة حسنة لأبنائنا.

٣- إن الوقت المناسب الذي يجب أن نتحدث فيه عن التدخين وأضراره من سن الخامسة حيث يستطيع الطفل أن يفهم أنه شيء سيء ويربى منذ الصغر علي ذلك حتي يكون من الصعب عند الكبر زعزعة شيء راسخ بعقله ولكن هذا وبدون الخوض في التفاصيل

مجموعة من النصائح التي بها تحمي أبناءها من تجربة التدخين:

١- لا تنتظري لحظة اكتشاف أن ابنك أصبح يدخن، فلقنيه هذا منذ الصغر، ليعرف عن أضرار التدخين، وانتظري الفرصة المناسبة في حديث عفوي ولتستمري في هذه النصائح على مر السنين حتى يصل لسن المراهقة وتصبح هذه قواعد راسخة بداخله.

٢- لا تنتظري موقف أن يعرض عليه الأصدقاء السجارة،

فاجعليه رقيباً على نفسه قبل أن تكوني أنت وأبيه رقيبين عليه.

٣- علميه كيف يقول لا وكيف لا يترك أصدقاءه يستفزونهم ويدخن تحت ضغط منهم، فمن المهم أن تبني في ابنك الشخصية المستقلة مبكراً ولا مانع من أن تراقبي ابنك من بعيد.

وهناك علامات تعرفي بها ابنك المدخن وتلحقي المشكلة منذ بدايتها :

وتتمثل في الكحة وقصر النفس وألم الحلق، والبحة في الصوت، والنفس كريه الرائحة وإصابته بالبرد بشكل متكرر ونقص في اللياقة البدنية.

أما إذا كان يقلد الأب فهذه مشكلة أخرى، لها حلول مختلفة تتمثل في الآتي:

١- لا تنهريه ولتتعلمي أنت معه كأم، ولتبعديه عن والده، حتى لا تتفاقم المشكلة، إذا أمره والده بتركها فسيقوم بالتدخين في الخفاء، فقط تحدثي معه بهدوء عنها كعادة سيئة فحبذا لو تركها لتكون خير مثال له

٢- قولي له جرب التدخين عدة أيام، واذهب للطبيب بعدها لترى بنفسك صدرك، وأخبريه عن عدة أضرار أخرى تصل للأعصاب وقد تؤثر على الأطراف وغيره.

٣- أخبريه عن بدائل أخرى كالرياضة والمشي والقراءة كلما يشعر برغبة في التدخين.

٤- تعرفي على أصدقائه لتعرفي هل يشجعونه على ذلك أم لا، فتحدثي معه عن اختلاف التربية وأن عدم اهتمام الأهل يؤدي إلى مشاكل نفسية يعاني منها المراهقون في نفس سنه.

المراهقة والانترنت :

"أب يقول تفاجأت ان ابني صاحب الـ ١٣ سنة يدخل علي أحد المواقع الإباحية ماذا أفعل ؟ "

تبدأ في هذه المرحلة حدوث المشاكل السلوكية التي يشكو منها الآباء كالتدخين والعادة السرية والمواقع الإباحية والمخدرات وغيرها من المشاكل التي نقف أمامها منصدمين لا ندري ماذا نفعل .

إليك بعض النصائح للتعامل في هذه المشاكل:

- ١- تجنب الاتهام، والإحتقار، والمحاضرة أو الوعظ، استعد قبل المناقشة حتى تكون في الحالة الذهنية المنفتحة والمناسبة للحوار وابقى هادئ لا تتفعل.
- ٢- كون صادق وتجنب الكذب عليه أو اختباره، لتري ما إذا كان سيخبرك بالحقيقة، لكن أخبره بصراحة أنك علمت أنه شاهد كذا وكذا.
- ٣- افهميه أن هناك مجموعة من الأشخاص على الإنترنت يستهدفون المراهقين، مستغلين فضولهم واهتمامهم بالرومانسية والجنس وتجربة الجديد، هؤلاء قد يدعون أنهم مراهقون مثله بغرض استغلاله.
- ٤- دعه يعرف أنه كما أن هناك أماكن خطر الذهاب إليها في العالم الحقيقي، فكذلك الأمر في العالم الافتراضي على الإنترنت أو قنوات التلفزيون.
- ٥- اتفق معه على مجموعة من القواعد الخاصة بتصفح الإنترنت ومشاهدة التلفزيون، وعلى عواقب الإلتزام أو عدم الإلتزام بها.
- ٦- تناقش معه في الأمر بشفافية، تناقش معه واجيب علي تساؤلاته محترم عقله، لا تكون غامض أو تجعل هذه

المواقع تبدو ممنوعة فكل ممنوع مرغوب، ولكن استخدم ذكائك في أن تجعل القرار والقناعة ينبعان من داخله.

٧- لا تكون متحكم أو تشعره أنك تستخدم سلطتك عليه حتى لا يتمرد، ولأن أبنائنا أكثر تطوراً منا في استخدام التكنولوجيا الحديثة.

٨- لا تدخل معه في صراع قوى، فحتماً ستخسر، لو استجاب لك ابنك ليكون مطيعاً، أو لتجنب العقاب، أو لتجنب مضايقتك فالاحتمال الأكبر أنه سيتمرد أو يفعل ما يريد دون علمك أو يكذب عليك.

٩- اظهر اهتمامك بالتعرف على أصدقائه عبر الإنترنت، تماماً كما تهتم بالتعرف على أصدقائه الحقيقيين

١٠- تعلم تعليمات الأمان الخاصة باستخدام الإنترنت، وتعلم الاختصارات والرموز التي يستخدمها المراهقون عندما يكتبون لبعضهم.

المراهق والعادة السرية :

"أم تشكو من ابنها المراهق عمره ١٥ سنة بدأت تلاحظ انعزاله في غرفته لأوقات طويلة ومداومته علي الاستحمام أكثر من مرة في اليوم وعندما لاحظت ذلك تحدثت معه وعرفت انه يمارس العادة السرية"

الأم في صدمة ماذا تفعل ؟؟ وكيف تمنعه عن ذلك ؟؟

مرحلة المراهقة أي الانفتاح الخارجي علي العالم الكبير الذي يبتعد فيه عن التحكيمات والأوامر من قبل الأب والأم ويتجه إلي الأصدقاء والنس والقنوات السيئة التي من شأنها تعكير صوف مرحلة المراهقة وتجعلها صعبة علي الأثنان الولد أو البنت والوالدين.

حدث ما حدث ونحن أمام مشكلة وهي ممارسة الولد العادة السرية

وهذا سلوك يجب تعديله بعلاج سلوكي معرفي وذعم وجداني.

١- المعرفي: يجب ان يتحدث الأب أو الأم وتبدأ بتعريف بمساوئ الأمر من المدخل الصحيح المناسب وهو المدخل الصحي والأمراض، يضاف إليه: سوء الأمر، وأن هذا يفقد الإنسان طاقته وتركيزه، مع التركيز على باقي الأضرار التي سوف تظهر مستقبلا عليه أيضا، وتعظيم هذا السوء بنوع من التخويف الحذر المبني على إشفاقكم عليه والنابع من الحب له وتوقع الأفضل له.

٢- الذعم الوجداني: فهو ضرورة أن يصله رسالة أنكم لا تجرمونه، فهو فعل سيئ كأي فعل يقوم به مثل الإهمال في صحته العامة أو المذاكرة.. وهكذا، وركزوا بدلا من التجريم على شرح العواقب وإخباره بالمتوقع منه في المستقبل والدراسة، وأعلنوا عن مساندتكم له في رغبته

وسعيه للتخلص من هذه العادة، مع وضع الجدول والنظام السلوكي المتدرج الذي يعينه على التخلص من هذه العادة.

٣- ونأتي للعلاج السلوكي: ويجب أن يتسم بثلاثة أشياء: تدريجي، محفز، ومثابر.

ويقوم على أن نتفق معه على التالي:

١- وجوب تقليل الوقت الذي يقضيه بمفرده في غرفه أو الحمام، ونخبره بأننا نقف بالقرب منه لنذكره ونقف على أن يكون صريح معانا فنحن لا نؤنيه فقط نساعد.

٢- بالنسبة لوجوده خارج المنزل تتابع الأم الأمر معه بلطف ومن دافع التعاطف والرغبة في المساعدة لها والتقدم في الحالة والاطمئنان عليه، وتسأله مثلا "أخبارنا إيه اليوم؟" وتدعه يفتح لها قلبه ويحكي لها عن مرات ضعفه ولماذا ضعف بأن تسأله الأم أسئلة مفتوحة تدع له مجالا للكلام والفضفضة وقتما يكون مستعد، وتحترم صمته في وقت عدم استعداده، وستجده يأتي لها مرة ثانية بنفسه.

يمكن أن يكون إثارة صورة أو منظر بالتلفزيون أو ضعف وذهب إلي مواقع تعرف عليها من أصدقائه ع النت.

٣- حثه على التقرب إلى الله وقراءة القرآن والصلاة وتحسين نفسه من وساوس الشيطان وتقولوا له أنه أقوى من أن يستجيب لمعاصي الشيطان ويقع في المحذور ويعص بالله ويجب أن يخشي أن يراه الله علي معصية

٤- شجعيه على الاشتراك في الأنشطة والرياضات التي تستوعب طاقاته، وتشغل أوقاته وتساعد في تحقيق ذاته.

٥- يجب أن تكونوا على قدر من الهدوء والقدرة على تطبيق الأمر فأهلا بذلك، وإن لم تستطيعوا أو لم يتحسن الوضع بعد ٣ شهور فلا بد من اللجوء إلى متخصص ليعينكم على تخطي الأمر بإذن الله.

٦- أخيراً نصيحة مني لكم العصبية والعنف وقت معرفه ذلك ومهاجمة فعله لن تسفيدو منها شيء سوا هروبه من فعل ذلك في البيت وعمله في الخارج.

المراهق والجنس الآخر :

الحب والميل للجنس الآخر من أهم سمات مرحلة المراهقة، حيث تبدأ مشاعر الإنسان في التفتح، مما يجعله يحاول تجربة هذه المشاعر، وهذا الأمر من النقاط الشائكة التي تزعج الوالدين كلما اقترب أبناؤهما، خاصة من الفتيات في سن المراهقة، ونجد الأمهات بشكل خاص تخاف على البنت من الوقوع في برائن شاب متهور مخادع.

فإن الحب في سن المراهقة يتسم ببعض الأمور، فهو لا يخضع للمنطق، وقد يكون نقطة الضعف التي تكون في حياة المراهق الذي يرسم أحلام وورود، فيقع في حب زميلته أو ابنة الجيران أو المعلمة في الفصل وغيرهن.

أن الحب بطبيعة الحال هو انجذاب بين الرجل والمرأة ويتكون من

«الميل الفطري» + «الصدقة» = «الحب» أو «الرغبة».

والسؤال الذي يطرحه الكثير من الآباء هو: ماذا أفعل عندما يقول أبني أنه وقع في «الحب» أو عندما تريد ابنتي الخروج مع «صاحبها»؟

وقبل أن الإجابة يجب أن نتعرف على الخصائص النفسية لمرحلة المراهقة، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى الرشد، يحتاج فيها المراهق إلى الحب والحنان، والتشجيع والإعجاب، وإلى قضية تستوعب كل حياته، وإلى قدوة تجسد رغبته في الحصول على هوية مستقرة.

١- اجترمي مشاعر أبنائك، ولا تسخرى منها وتذكروا أنفسكم عندما كنتم في مثل سنهم، فهو لا يتقبل نصيحة أحد، فما ترونه أنتم إعجاب وحب وقتي، هو يراه حب حقيقي يستحق الاحترام والتقدير، بل والتضحية.

- ٢- حاولى إفهامه أن الحب مشاعر جميلة خلقها الله بداخلنا، لكن يجب أن تكون في الوقت المناسب وللشخص المناسب
- ٣- تمالكى أعصابك، فالقلق المتزايد عند دخول المراهق في علاقة قد يخلق جو من العصبية والعنف، فاجلسي معه أوقاتاً للحديث والمناقشة وتبادل الآراء.
- ٤- احكى لهم بشكل مرح ودون إلقاء محاضرات في الصواب والخطأ، عن تجاربك في الحب والعلاقات التي مررت بها خلال المراهقة.
- ٥- علميهم كيف يتعاملون مع هذه المشاعر، إنها مشاعر طبيعية فقد يعجب المراهق بشخص من الجنس الآخر، لكن عليه أن يتعلم ألا ينساق خلف هذه المشاعر ويؤدي بها الطرف الآخر أو ألا يعبر عنها بطريقة غير لائقة.
- ٦- شاهدوا الأفلام معاً وتشاركوا وجهات نظرهم حول الأحداث والشخصيات طريقة لفهم أبنائك وتوجيههم بشكل غير مباشر.
- ٧- ركزي كلامك مع أبنائك على مشاعرهم فقط، وليس على مهاجمة الشخص الذي يحبونه، لأن هذا سيجعلهم يتخذون موقفاً دفاعياً، والحوار سيأخذ شكل من التمرد والعناد.

إدمان المراهقين لهاتف المحمول :

أصبحت الهواتف المحمولة كالماء والهواء بالنسبة للجميع الآن، وبالأخص للمراهقين، فهو المتنفس الوحيد بعد الكمبيوتر للتواصل واللعب وغيرها فهو يدمج بين المكالمات تليفونية والرسائل والدرشة مع الأصدقاء واللعب أيضا.

فأن كثيرا من الآباء يحتارون في السن المناسبة لشراء الهاتف المحمول لأبنائهم الصغار عندما يقتربون من سن المراهقة، خاصة عندما يرون زملاءهم في المدرسة يحملونه.

أن هذا الأمر نسبيا فما هو مناسب لأسرة ما، قد لا يكون مناسباً لأسرة أخرى، وضعي قاعدة في ذهنك أن الابن حين يتم ١٥ عاما، يمكن أن تبدئي في التفكير بشراء تليفون له، ولكن عليك أن تتوقعي أن تزيد التوسلات والإلحاح عندما يكون ابنك في المرحلة الثانوية.

فلا بد أن يضع الوالدين أهمية الهاتف المحمول أمام أعينهم قبل التفكير في شرائه، وهذه الأيام تعدت استخداماته، وزادت الحاجة له، وفي نفس الوقت تتعد أيضا مساؤه، فبالنسبة لمميزاته، فهو يوفر الأمان، فهو وسيلة تساعد في الاتصال بابنك والاطمئنان عليه، كذلك التواصل بشكل أسهل مع الأقارب والأصدقاء.

أما بالنسبة لمساوئه، فأهمها أنه سيحتاج لميزانية خاصة في الشهر، إلى جانب أن كثيرا من المراهقين يدمنون استخدامه، خاصة بعد دخول تكنولوجيا الأندرويد حيث التواصل طوال الوقت مع الأصدقاء عن طريق الإنترنت، بدرجة يصعب معها انفصالهم عنه.

هناك بعض القواعد التي يجب أن تضعينها بشكل عام عند شرائك للهاتف المحمول ويجب أن تتبعها مع المراهق.

١- يجب على الأبناء أن يتعلموا الأوقات التي عليهم أن يكتموا فيها صوت الرنات وتشغيل الاهتزاز، ومتى يستأذن من

الآخرين ليتكلم في الهاتف، ومتى يكون الرد على الهاتف
سوء أدب.

٢- تحديد الوقت الذي يعتبر فيه الاتصال بالآخرين غير مناسب
(مثلاً: لا مكالمات بعد التاسعة مساءً أو لا هاتف قبل
الإنهاء من الواجب المدرسي).

٣- إذا لم يلتزم ابنك بالقواعد التي تحدديها له، اسحبى الهاتف
منه واجعليه وسيلة للعقاب حتى يلتزم.

٤- لا يصطحب ابنك هاتفه معه عندما ينام، ويجب أن يتركه
في غرفة المعيشة مثلاً، فبالطبع أنت لا تريدين أن يسهر
ابنك في السرير يرسل أصدقاءه من خلال الرسائل
القصيرة أو يتصفح فيس بوك وتويتر.

٥- اطبعي القواعد في ورقة، وضعيها على حائط غرفتهم أو
على الثلاجة.

المراهق وتحمل المسئولية :

دائمًا يريد الأبناء في فترة المراهقة الاندماج والإختلاط والانفتاح على العالم الخارجي، محاولين إثبات أنفسهم، ويحاولون بشتى الطرق التخلص من وصاية الأهل والأنفصال عنهم بالاقتراب من أصدقائهم، كذلك نجدهم في هذه الفترة يحاولون دائمًا إقناع الأهل بالموافقة على سفرهم أو الخروج والتأخر لساعات متأخرة من الليل، وغيرها من الطلبات التي يرون فيها أنهم بذلك يخوضون تجربة الاعتماد على النفس.

أن هناك نصائح لابد أن تلتفت إليها الأم لتشعر أبناءها المراهقين باعتمادهم على أنفسهم، ويجب أن يقوم ذلك على بناء علاقة الثقة مع أبنائك بهذه الخطوات:

- ١- تجنبى إلقاء النصائح والمحاضرات بل ناقشهم فيما يتعلق بأمورهم.
- ٢- لا تتجاهلى الخطأ ولكن لا تقفى عنده كثيرًا فيضطر المراهق للهروب والإخفاء.
- ٣- لا تعنفي، بل ناقشي وأنصتي واطلبي مبررات.
- ٤- لا تفرضي سيطرتك على المراهق فهو كالزئبق، سيختنق ويحاول الهروب.
- ٥- لا تركزي على الأخطاء وتتركي المميزات فتربي لديه التمرد.
- ٦- لا تنتقدي المراهق أمام الآخرين، سواء كانوا أقارب أو أصدقاء أو غرباء أيضا.

غير أننا يجب أن نضع سوية الحريات المسموح بها في هذه الفترة، وهي كالتالى:

- ١- الذهاب والعودة من المدرسة وحدهم، لكن عليك تقديم بعض النصائح العامة لهم دون إيداء الخوف الشديد عليهم، فتقوى

بهم واجعليهم دومًا على علاقة صداقة وثقة معك تمكنهم من أن يحكوا أي مشكلة يتعرضون لها، ولا تعنفهم بشدة بل حاولي استيعابهم وتعليمهم.

٢- الخروج والتتره مع الأصدقاء وشراء الملابس، مع وضع وقت محدد تتفقان عليه معًا ويجب الالتزام به.

٣- لا تكوني انتقادية على الدوام ولا تكوني متساهلة في نفس الوقت، فتعرفي على الأصدقاء المقربين وأين يذهبون ونوعية الأفلام والأهتمامات التي يهتمون بها، والسماح لهم بالسفر والقيام بالرحلات وحدهم مع علمك بتفاصيل هذه الرحلات.

المراهق وضعف الثقة بالنفس:

في فترة المراهقة ينظر الفتى أو الفتاة إلى نفسها في المرأة، وتري اختلافات كثيرة وتبدأ في انتقاد نفسها وتهتز ثقة المراهق في نفسه ويصاب بعدم الرضا

فأن هناك دوراً هاماً يقع على عاتق الأم لغرس الثقة بالنفس في عقل المراهق حتي لا يكره مظهره الخارجي في خطوات بسيطة :

- ١- كوني قدوة حسنة ونموذج صالح له في هذه المرحلة يقارنون بين ما تقولينه وبين ما تفعله فإذا رأي الأبناء منك أنك دائماً تشتكين من مظهرك وشكل جسمك فسيؤثر ذلك سلبياً عليهم فكوني قدوة لهم وكلمهم دائماً عن الجمال الداخلي والأخلاق وارفعي من معنوياتهم وركزي علي محاسنهم وما يفعلونه من أمور صائبة.
- ٢- اصنعي جسر من التواصل والحوار بينك وبين ابنك المراهق حتي تأتي لك في أي وقت ليعبر عما بداخله من شكوك ومعتقدات فاستمعي له وانصحيه واحكي له قصصاً كانت تحدث لك بالفعل وأنت في مثل سنه
- ٣- امدحي ابنك واذكري مميزاته دائماً ركزي دائماً علي محاسنه واذكريها له، فإذا كان شعر ابنتك جميل وبشرتها بها بعض العيوب، ركزي علي شعرها الجميل وامدحيه دائماً، وامدحي كذلك أخلاقها وزكائها .

كيف تحدثي ابنتك المراهق عن مرحلة البلوغ:

البلوغ من الأمور التي تعتبر مشكلة عند الكثير من الأمهات التي تجد صعوبة في تحديد الوقت المثالي للتحدث مع ابنتها عنه، خاصة أن هناك بعض الفتيات يبلغن، وهن لازلن في سن الطفولة، ففي حين أن الطبيعي أن تبدأ الدورة الشهرية في الفترة السنوية من ١٢ سنة إلى ١٦ سنة، لكن هناك بعض البنات تأتيهن في سن ٩ سنوات.

فيجب علي الأمهات ضرورة البدء في الحديث مع ابنتها عن سن البلوغ والدورة الشهرية من سن الثامنة، ولا تتعجب أو تقلق من إثارة هذا الموضوع في هذه السن. أن الأسلوب والطريقة التي ستثيرين بها هذا الموضوع هو حجر الأساس

فأتبعي تلك الخطوات في حديثك عن هذا الأمر:

١- عليك أن تبدأي الحديث على أنه أمر طبيعي يحدث في الجسم، لجميع الفتيات، ولكن لا تقولي لها كل المعلومات دفعة واحدة، بل على عدة مرات، فالتدرج يجعل الأمر سهلاً، في حين أن سرد كل المعلومات دفعة واحدة يعد صدمة للبنات، وقد تصاب بالإشمئزاز، أو عدم تقبل نفسها في ذلك.

٢- استغلي إعلانات التلفزيون عن الفوط الصحية، وتحدثي عنها لطفلتك، وأخبريها أن الفتيات تستخدمها لامتناس إفرازات الجسم، وأنها قريباً ستستخدمها.

٣- في مرة أخرى تكلمي معها عن فكرة البلوغ وترك مرحلة الطفلة الصغيرة، والدخول في مرحلة الفتاة الشابة، وأن البنت عندما تبلغ تأتيها تلك الإفرازات عدة أيام كل شهر مرة.

٤- في مرة ثالثة احكي لها كيف تأتي الدورة الشهرية عندما تشعرين أنها تريد أن تعرف المزيد، وقولي لها إن المرأة كي تصبح أما ربنا وهبها جهازاً في داخل الجسم ينتج كل

شهر بويضة، وأن البويضة تتحول إلى إفرازات في كل مرة، حتى تكبر البنت وتتزوج فتتجب.

٥- لا تخفي عن طفلتك الحقيقة حتى لا تصدم مع أول تجربة، فاجعلها مستعدة نفسياً للآلام المصاحبة للدورة الشهرية، وأخبرها أيضاً أن الدورة الشهرية تفتح شهيتها للحلويات والشوكولاتة. وتقلب المزاج والصداع أيضاً.

٦- شجعها على حمل فوطة صحية في حقيبة المدرسة، وطمئي ابنتك أن لا أحد سيلاحظ أو يعرف شيئاً، وأن الفوط الصحية لا ترى من تحت الملابس.

٧- عليك أن تخبرها أن الله خص المرأة بهذه التغيرات، لأنها التي تتجب الأطفال، والأولاد تأتيهم تغيرات وإفرازات من نوع آخر.

٨- أما إذا كانت ابنتك خجولة وترفض في كل مرة أن تفتحي معها هذه الأحاديث، فيمكنك أن تشتري لها كتاباً عن مرحلة بلوغ الفتيات، والدورة الشهرية، على أن يكون مبسطاً سهلاً.

المراقة والحرية الشخصية :

بدءًا من عمر الولادة، يسعى الآباء بغريزتهم الطبيعية لحماية الأبناء وإنقاذهم من المواقف الصعبة. وإذا كانت هذه الإستراتيجية صالحة للأبناء الصغار، فإنها لا تصلح للأبد خاصة مع تقدم الأبناء في العمر ومرورهم بالمراقة والدخول على مشارف سن النضج والبلوغ.

فمن الصعب على الأبوين رؤية ابنهم يهوي نحو المزالق ويقف صامتين لمجرد فكرة منح الأبناء الحرية والتزامهما بهذا المبدأ. والحقيقة أن التزامك بمنح الابن المراهق هذه الحرية تعني إلتزامك بعواقب ذلك أيضًا مما يعني ضمان أمن الابن اليوم وعلى المدى الطويل.

وعن طريق شرح هذا الأمر فإن ابنك المراهق سيتعلم معنى الانضباط الذاتي بالإضافة إلى معرفته بأن لكل فعل رد فعل ولكل خيار ثمنه، وأن عليه التفكير جيدًا حول ما إذا كان سيستطيع تحمل هذا الثمن أم لا.

فاتفقاً سوياً على وضع قواعد لهذه الحرية ومنها :

١- اتفق مع ابنك على قواعد معينة ينبغي الإلتزام بها مقابل مساحة الحرية المسموح بها أمراً أكثر فعالية إذا تم الاتفاق على تلك القواعد معاً دون فرضها منك عليه.

وينبغي أن تشمل القواعد حدوداً واضحة ونتائج عادلة يمكنك التحقق من تنفيذها، ومن الأفكار الجيدة أن يكون الاتفاق خطياً على شكل عقد يوقعه الأبوين والابن وهذا من شأنه أن يعطي نكهة لطيفة تحمل لمسة من المسؤولية والنضج في التعامل المسئول بين الأبوين والابن

٢- يجب أن تكون الحدود واضحة وموجزة مع السماح ببعض الخطط التي سيحاول الابن فعلها، ومن ذلك على سبيل المثال:

ما يسمح له وما لا يسمح له في فترة ما بعد المدرسة
في وقت أداء الواجبات المنزلية
تحديد وقت العودة للمنزل خلال أيام الأسبوع وخلال
العطلة الأسبوعية
من هم الأصدقاء المسموح له الخروج معهم أو الذهاب
إليهم

متى ولماذا ومع من يمكنه استخدام السيارة

٣- العواقب

هل العقوبة مناسبة للجرم أو الخطأ المرتكب؟ منعه من
المصروف لمدة يومين يعد عقوبة مبالغ فيها لتأخره عن
الموعد المحدد ٢٠ دقيقة. يجب عليك احتساب ازدحام
المرور وغير ذلك، بينما قد تعد تلك عقوبة مناسبة إن
وصل للمنزل بعد منتصف الليل ويفترض منه الوصول في
التاسعة مساءً

علم المراهق لكل شيء مقابل :

مرحلة المراهقة من المراحل الخاصة في حياة كل شخص فهي محطة فاصلة في علاقته بوالديه فهذه المرحلة يحاول فيها الشاب كان أو فتاة ترتيب خصوصياته والانفراد بنفسه المراهق حدودا وسلوكا شائكا، لا يجب أن يخترقه أحد خاصة والديه.

يجب أن يجد الوالدين طريقا للتفاهم والاتفاق بينك وبين ابنك على قواعد معينة ينبغي الالتزام بها مقابل مساحة الحرية المسموح بها.

فينبغي أن تشمل القواعد حدودا واضحة ونتائج عادلة فعلي سبيل المثال لابد من وضع حدود متفق عليها من الأبوين والابن كتحديد وقت للالتزام بالذهاب إلي المدرسة وأداء الواجبات المدرسية مقابل قضاء عطلة نهاية الأسبوع مع الأصدقاء والخروج معاهم أو الذهاب إليهم.

فعليك أن تربي ابنك أن لكل شيء مقابل والتزامه بتصرفاته هي التي تشكل الاتفاق بكلامكما أو طريقة العقاب عند عدم الالتزام مع الحرص الشديد في عدم المبالغة في العقاب.

فيجب أن يكون العقاب مناسباً للخطأ حتي لا يشعر بالظلم والاضطهاد وأيضا ليعود إليك ليحكى لك ما حدث ولا يضطر للكذب والإخفاء لكي يهرب من العقاب.

كيف تتعامل مع اكتئاب المراهق؟

من المتعارف عليه أن المراهق يعاني من تقلبات في المزاج، وأحياناً يميل إلى العزلة والانفراد بالذات بعيداً عن الأهل والأصدقاء، أو أن تتسم ردود أفعاله بالعصبية وأحياناً أخرى بالسلبية واللامبالاة.

كثيراً ما تتسأل الأم عن كيفية التعامل مع مزاج أبنائها المراهقين، وهل هناك أسباب وراء إصابتهم بالاكتئاب والتوتر الدائمين..

فإن هناك عوامل تؤدي إلى اكتئاب المراهقين

- ١- الخلافات بين الأبوين أو الانفصال والطلاق.
- ٢- ضعف مهاراتهم في التعامل مع المجتمع.
- ٣- معاناتهم من إصابة ما، أو عيب خلقي مما يفقدهم الثقة في أنفسهم.

وعن كيفية اكتشاف الأم أن ابنها المراهق مصاب بالاكتئاب

- ١- تجد أنه يعبر عن نفسه من خلال الغضب بدلاً من الحزن، وليس بالضرورة أن يترك أصدقاءه وينقطع عنهم
- ٢- يريد أن ينام طوال الوقت، أو معاناته من صعوبة النوم بالليل، ورؤيته الكوابيس
- ٣- العزوف عن الطعام وفقدان الشهية، أو تغير ملحوظ في الوزن سواء باكتساب المزيد أو فقدانه
- ٤- يتكلم كثيراً عن الموت أو الانتحار، أو أحياناً تجديده يرسم رسومات تعبر عن الموت أو يكتب عنه.
- ٥- يعاني من أداء سيئ في التحصيل الدراسي على غير المعتاد، مع التصرف بعدوانية مع الآخرين.
- ٦- اللجوء للسجائر والمخدرات، مع الابتعاد عن اللقاءات العائلية، وعزوفه عن القيام بالأنشطة التي كان يحب القيام

بها سواء في البيت أو المدرسة أو الرياضات التي يمارسها.

وعن مواجهة هذا الأمر وعلاج الاكتئاب عند المراهق، أنه يمكن ذلك عن طريق عدة طرق يمكن للأُم اتباعها:

١- اصطحبي ابنك إلى طبيب باطنة لمعرفة ما إذا كان يعاني من أي مرض عضوي، ربما يكون هذا المرض مشتركاً مع الاكتئاب في بعض الأعراض.

٢- لا تنتقديه ولا تقلي من المشكلات الخاصة به، واجعليه يفتح قلبه لك ويحكي عن مشاعره.

٣- إن لم يشعر ابنك بالراحة في الكلام معك ورفض أن يفتح قلبه، اطلبي من شخص آخر مقرب له ويثق به أن يتقرب منه ويحاول أن يسمعه.

٤- تحدثي مع مدرسته وتأكدي إذا كان يواجه أي مشاكل في المدرسة تسببت له فيما يعاني منه الآن، من الأفضل أيضاً أن تخبريهم بما يمر به ابنك وتتوصلي معاهم لطريقة لاحتواء ذلك.

٥- شجعيه على ممارسة الرياضة وشجعيه على الأكل الصحي، وحاولي أن تقلي من أوقات مشاهدة التلفزيون والإنترنت، وشجعيه كذلك على ممارسة هوايات مثل الكتابة والرسم فهي وسائل للتواصل تساعد على التعبير عن نفسه.

التوازن بين كونك أم وصديقة لأبنائك المراهق :

تشكو كثير من الأمهات من عدم قدرتها على الموازنة بين كونها أم لابد من الحفاظ على مسافة من الاحترام والتقدير والحزم أحياناً بينها وبين أولادها، وبين محاولتها أن تكتسب ثقتهم لتكون صديقة لهم يشكون ويحكون لها أسرارهم دون خوف.

كونك صديقة لأبنائك سيشجعهم على أن يفتحوا قلوبهم لكي، ويستشيرونك في مشاكلهم ويسألونك عن الحب والحياة والعلاقات الشخصية والصدقة.

ولكن عليك أن تعلمي أنك قد تسمعين أشياء لا ترضين عنها من علاقات بأصدقاء، وألفاظ وتعبيرات غريبة يرددونها المراهقون.

فمشكلة لعبك دور الصديقة لأبنائك ربما يجعلك تنهونين في دورك كأم لتحافظي على علاقة الصداقة، وتتفقي مع الأبناء أنه ليس لهم هناك من ينصحهم ويرشدهم بصدق وخوف مثلك أنتي كأم.

ويجب أن تعلمي جيداً أنه من أجل أن ينضج الأبناء ويصبحوا راشدين يجب أن يتطور لديهم إحساس الثقة بالنفس والاستقلالية وتحمل المسؤولية، ويجب أن يرتكبوا بعض الأخطاء لكي يتعلمون منها، وأن يتحملوا نتائج هذه الأخطاء.

فإن الحماية الزائدة وقول (لا) كثيراً سيعوق هذا النمو النفسي والاجتماعي لدى أبنائك، فيجب أن يستطيع أبنائك أن يتحدثوا إليك في حرية وأمان وأن يجدوا لديك الأذن المصغية والصدر الرحب وطول البال، ولكن في نفس الوقت يجب أن يعلموا أنك بالدرجة الأولى أمهم، وأن كسر القواعد يتبعه بالضرورة تحمل نتائج ذلك

كيف تحصل على ثقة ابنك المراهق :

إن محاولتك بناء صداقة قوية بينك وبين طفلك الصغير ستثمر ثقة كبيرة وشعوراً عارماً بالراحة بينك وبينه في مراهقته، وعلى الرغم من أهمية بدء تلك العلاقة في الصغر، لكنك تستطيعان اكتسابها واستعادتها في أي وقت.

أحرص على أن تكون العلاقة ثلاثية بينك وبينه وبين أبيه، وأحرص على إنشاء علاقة أخرى متعددة مع أبنائك الآخرين.

خطوات لبناء علاقة ثقة قوية بأبنائك:

- ١- إلزمي بكلماتك ووعدها وتحملتي المسؤولية.
- ٢- اضبطي نفسك عند الغضب فلا تستخدمى الكلام الجارح.
- ٣- لا تسمحى لنفسك بعيداً عن أعين أبنائك أو أمامهم بمشاهدة مشاهد إباحية، أو سماع ما يؤذي نفسك، فقد تفقدن ثقتهم فيك تماماً إن اكتشفوا ذلك قدراً.
- ٤- تواصلى مع أبنائك بالكلام والنقاش والقراءة ومشاهدة الأفلام والتسابق وممارسة الرياضة.
- ٥- اظهري المحبة والتقدير والاحترام لأفكار ابنك وطموحاته ورغباته وآلامه، ولا تعنفيه أو تقوميه أبداً أمام الآخرين أو أمام إخوته.
- ٦- افتحي خطوط التواصل والحوار، واخبريه أنك تودين إنجاح العلاقة، وأنت نادمة على أي مرة أسأت فيها إليه بغير قصد.
- ٧- اشرحي الفوائد والمبررات وأسباب القلق التي تدفعك لاتخاذ أي قرار يرفضه ابنك، ولا تستخدمى سلطتك بتعسف.
- ٨- اشعريه بثقتك فيه وفي سلوكه.
- ٩- لا تفشي أسرارهِ أبداً ولا حتى لأبيه، إلا في الحالات القصوى، وأقنعيه قبلها بضرورة استشارة الأب، واعلمي على أن يتصرف الأب بحكمة.

- ١٠- لا تبتعدي تماماً عن متابعة حياة ابنك وتنتظري أن يقدم هو على التواصل معك، ولا تحاصريه في كل خطوة.
- ١١- تذكرى وقت مراقبتك ومراقبة إخوتك، ولا ترددي أنك كنت ابنه مثالية مطيعة بارة لا مثيل لك.
- ١٢- اعتذري له إن أخطأت في حقه.

كلمات لا تقولها لابنك المراهق :

أن فترة المراهقة هي فترة حساسة جداً وتكون شخصية المراهق مضطربة ومتخبطة بين مشاعر التهور والتسرع والجرأة والخوف وكل شيء ونقيضه.

فإن من أكثر الأخطاء التي يقع فيها الوالدان في تربيته للمراهق لا يلتفتون إلى ألفاظهم، في حين أن هناك عبارات وجمل لا يجب أن يسمعها المراهق من والديه، حتى لا تبني بينه وبين والديه سدًا منيعًا يعيق تواصلهم.

ومن هذه العبارات :

١ - "هو كذا وخلص"

عبارة تقولها الأم لحظة إصدار أمر أو رفضها لطلب ما للمراهق، وهي عبارة محبطة، وإذا كنتي تريدين أن يتقرب المراهق إليك، فيجب أن تعامله على أنه بالغ، وذلك من خلال تقديم الأسباب لرفضك، حتى لا يترجم المراهق هذه الكلمة أنها استفزاز وخنقة.

٢ - "لازم تعرف إنت عايز إيه غيرك وصل ونجح"

هذه المرحلة في منتهى الحيرة، فهو يغير ملابسه أكثر من مرة قبل الاستقرار على شيء، فكيف يمكن إذا أن تتوقعي منه أن يحدد ماذا يريد أن يفعل في حياته، فهو في هذه السن لازال متخبطاً يجرب كل شيء، ويتعلم.

٣ - "وأنا أدك في السن كنت عبقرى نابغة مش زيك فاشل"

زمنك غير زمن ابنك فأضعف الإيمان لم يكن هناك الإنترنت والموبيل وغيرها من الوسائل التكنولوجية

الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تفعليه هو التعبير عن تعاطفك وتفهمك، لا أن تلقى عليه المحاضرات والإرشادات لتفاصيل حياتك والمقارنة بين زمنك وزمانه.

٤- "يا بني بسرعة إنت كسول جدا"

يمكن أن يكون لديه خطة في محيط تعامله واهتماماته فهو طوال اليوم إما على الكمبيوتر أو على الموبيل ويرى أن العالم في يده وهو جالس مستريح، وأنت ذات يوم ستشكرينه على ما يفعله.

٥- "إنت مطلعتش لأخوك ليه ولا لابن عمك ولا لفلان"

لا تطلبي منه أن يقلد أخيه الصغير ولا حتى أخيه الكبير فهو يرى نفسه مستقلاً ومميزاً وليس بحاجة أن يتشبه بأحد أو يقلد أحداً ليحوز إعجاب الآخرين ومدحهم.

٦- "النظرة أو الزغرة في هذه المرحلة راح عليها"

في هذه المرحلة - المراهقة - النظرة لا تحل ولا تربط، هي مستفزة بدرجة كافية ليتجاهلها ابنك، ويزيد في استفزازه لكي حتى تكفي عنها

٧- "ألبس هذ القميص، لا ترتدي هذا البنطلون، سرح شعرك"

المراهقون يرتدون ما يحبون وقت ما يحبون، فلا يحب أن تنتقدي ملابس ابنك أو تأمريه أن يبدلها هو، حتى يرفض أن تشعرى بالخل من مظهره الذي يرى أنه يعبر عنه تماماً ويناسبه.

٨- "قول لأصحابك يأتون إلى المنزل بدلاً من أن تخرج معهم"

حياة المراهق عالم خاص به يحب الفسح والخروج، حتى لو جلس في أي كافتية أو مكان يلعب فيه بلاي استيشن، فهو أفضل لديه من البيت مليون مرة، فلا تغصبيه على الجلوس في المنزل ليكون أمام عينك.

٩- "الحياة صعبة"

لا تردي تلك العبارة، وتقومي بنقل الكآبة والإحباط إلى المراهق المفعم بالطاقة والحيوية، فيفقد الأمل في كل شيء، ويصبح شخصاً يائساً لا يضحك يطمح أو يحدد لنفسه هدف.

طرق عقاب المراهق :

مسألة توجيه العقاب للمراهق قد تكون أكثر صعوبة من التعامل معه بشكل عام؛ لأن هذه المرحلة تحمل العديد من التناقضات والتغيرات في شخصية المراهق، لذلك لابد أن يدرس الوالدان شخصية ابنهما المراهق جيدًا، ويتعرفان على اهتماماته حتى يستطيعان اختيار العقاب الأمثل الذي يؤثر في بثماره، دون جرح لمشاعر الأبناء، أو ترك نتيجة عكسية.

الأم يجب أن تكون على دراية كاملة بما يشغل اهتمام أبنائها، سواء كان الموبايل أم الخروج والأصدقاء أم الإنترنت، وأن تقدر هذا الاهتمام والتعلق بمثل هذه الأمور، حتى تكون قادرة على تقويم السلوكيات، وكذلك فرض العقاب الذي يؤثر في بثماره دون خسائر.

مجموعة من النصائح للأمهات لتستطيع تقويم سلوكياتهم، وفرض العقاب الذي يفهمه الأبناء ويترك الأثر المرجو مع أبنائها المراهقين.

١- لكي تتعرفي على اهتمامات ابنك وما يحبه وما يكرهه، قومي بمنعه مما يهتم به حتى يتغير السلوك السيئ، فمثلاً إذا كان يستخدم بعض الكلمات السيئة بلهجة غير لائقة فسيكون العقاب هو:

«لن تأخذ الموبايل حتى تتوقف عن التحدث بهذه الطريقة السيئة».. وقتها ستعطي ابنك الحافز لكي يطيعك ويلتزم.

٢- عليك الالتزام بقواعد يجب أن تكون في ذهنك عند التعامل مع المراهق.

٣- يمكنك أخذ ما يهتم به ابنك لمدة عام مثلاً وتوقعي أنه سيظل راغباً به، كوني واقعية وخذي المسألة تدريجياً، فإذا أساء ابنك التصرف قلّي له محروم من الكمبيوتر فترة

المساء حتى تغير من سلوكك، وكلما كبروا كلما طال وقت العملية فمثلاً المراهق ذو الـ ١٣ عاماً قد يستغنى عن الموبايل لمدة يومين لا أكثر، لكن على عكس ذي الـ ١٦ عاماً، الذي قد يستمر لمدة أسبوع دون مشكلة فهذا الأمر يتعلق معه بالإهانة.

٤- اعلمي جيداً أنك تهذين سلوك ابنك، فليس بالضرورة أن يختفي هذا السلوك، فعلى سبيل المثال، إذا حرمتيه من ألعابه في المساء، ثم بعد يومين أعاد تكرار نفس السلوك السيئ، فلا بد أن تكرر العقاب حتى يتعلم السلوك الجيد.

٥- إذا لم يبد ابنك أي اهتمام إذا أخذت منه الموبايل، فقد لا يكون الموبايل ضمن دائرة اهتمامه، أو قد تكون حركة ذكية من ابنك ألا يظهر نقاط ضعفه تجاه أشياء معينة، فأحياناً يقوم المراهقون بأشياء فقط لإزعاجنا، ولفت انتباهنا لهم، فقط أصرتي على ألا يكون هناك موبايل حتى يغير من سلوكه في الوقت الذي تحددينه حتى يستطيع الحصول عليه مرة أخرى.

٦- استمعي لكل كلمة يلفظ بها ابنك، فكلامه يظهر ما يخفيه من صراعات بداخله ثم تكلمي معه عما يضايقه، وساعديه حتى يعرف أنه يمكنه أن يلجأ إليك في أي وقت وأنت ستساعديه.

٧- أحياناً يكون الصبر هو أفضل الطرق لحل المشكلة، فإذا كان السلوك السيئ أو التصرف صغيراً ولا يزعجك فتجاهليه، وإذا زادت السلوكيات السيئة استمعي له، وقرري العقاب إن تتطلب الأمر.

٨- إذا كان يزعجك صراخ ابنك، لا تصرخي أنتي أيضاً، وأعطيه مساحة من الحرية يتحرك فيها، فلا تكوني له بالمرصاد كلما أخطأ، وإذا إلتزم بالقواعد شجعيه بإظهار أن ذلك هو السلوك المتوقع منه وكافئيه أيضاً بساعة إضافية من الكمبيوتر مثلاً.

كوني حلقة الوصل بين ابنك المراهق وأصدقائه :

يعاني بعض المراهقين من الانطواء والعزلة والأنفراد بالنفس، بعيداً عن تكوين الصداقات، مما قد يشعر الوالدين بالقلق تجاه أبنائهم.

أن المسؤولية في إخراج المراهق من عزلته وانطوائه تقع بشكل رئيسي على الأم، والتي يمكنها أن تحتويه وتأخذ بيده للتواصل والاندماج مع المجتمع، والنجاح في تكوين صداقات ناجحة في هذه السن الحرجة، ويمكن لكل أم أن تقوم بذلك من خلال اتباع الخطوات التالية، والتي يجب أن تبدأ قبل بلوغ ابنك أو ابنتك لسن المراهقة، فلتبدأي بذلك من سن الطفولة.

١- أظهري لابنك كيف يكون التعامل مع الأصدقاء، فعلى سبيل المثال، ابعتي طفلك ليوصل طبقاً من الحلوى للجيران الذين لديهم طفل في نفس عمره أو اصنعي معه كارت معايدة لصديقتك.

٢- دعيه يقود دفة التواصل الاجتماعي الخاص به وتابعيه من بعيد.

٣- المراهقون يحتاجون إلى توجيه، لذا احضري أصدقاءه إلى المنزل ليتمكن من التعرف عليهم بشكل كاف، بالإضافة إلى تمكينك من التعرف أكثر عليهم، وهم تحت إشرافك في المنزل.

٤- علمي ابنك أن سوء الفهم قد يؤدي إلى الكثير من المشاكل بين الأصدقاء، ولتساعديه على تعلم كيفية التحدث والتواصل مع أصدقائه حتى يتخطى مشاعره السلبية عند حدوث أي سوء تفاهم معهم.

٥- اتركي لابنك اختيار أصدقائه، ولا تتدخل إلا إذا شعرت بالخطر على ابنك، وهنا عليك أن تصارحيه بمخاوفك، لكن لا تتعامل بالإنذارات لأنه يصعب العمل بهم.

٦- إذا حاول ابنك المقارنة بينه وبين أصدقائه من حيث المستوى المادي والاجتماعي، فتحدثي معه بهدوء وأعطيه أمثلة من المشاهير الذين عانوا من عدم مقدرتهم المادية وكانوا في مستوى اجتماعي أقل، ولكنهم أصبحوا بسبب نجاحهم الأوائل في كل شيء ويتقدمون الصفوف الأولى لأنهم نجحوا في حياتهم.

٧- اعلمي أن وجود الأصدقاء المناسبين في حياة طفلك مهم جدًا للتقليل من تعرضه لمشاكل نفسية كالإحباط والاكتئاب.

اسرار ابتعاد الفتاة عنها امها في سن المراهقة :

المراهقة تعتبر أخطر مرحلة يمر بها كل إنسان، وبشكل خاص الفتيات، ففيها تتشكل السلوكيات وكذلك العلاقة بالوالدين، إما أن تتحول العلاقة بين الوالدين والأبناء إلى صداقة، أو يكون بينهم مسافات وحواجز.

أن الفتاة في هذه المرحلة تعاني من صراع داخلي نتيجة ما تواجهه من تغيرات جنسية وجسدية، فجسدياً تشعر بنمو سريع في أعضاء جسمها قد يسبب لها قلقاً قد ينتج عنه إحساس بالخمول والكسل، ونفسياً تبدأ في محاولة التحرر من سلطة الوالدين لتشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وفي الوقت نفسه لا تستطيع أن تبتعد عن الوالدين.

أن الفتاة المراهقة في هذه الفترة تفتقد القدرة على التمييز بين الخطأ والصواب، وترفض أي نوع من أنواع الوصايا والنصح في نفس الوقت تقابل الفتاة المراهقة كل كلام وأفعال الأم بالرفض، وتحاول أن تبتعد عنها يوماً بعد يوم، في مقابل الاقتراب من الصديقات الذين قد ينقلون لها معلومات خاطئة وغير واعية عن الأمور الحياتية، والتي تنجذب إليها المراهقة بشغف.

فهناك نصائح هامة يجب أن تكون الأم علي علم بها

١- يجب أن تحاول الأم اقتحام عالم ابنتها وأن تكتسب ثقته، وتخترق الحاجز الذي تحاول الفتاة بناءه بينهما، ويمكن تحقيق كل ذلك من خلال اتباع الأساليب التالية في التعامل مع المراهقات.

٢- وعلى الأم أيضاً أن تدرك أنها مجرد حلقة ضمن سلسلة طويلة تتعرض لها المراهقة، مع الأصدقاء من المدرسة والإنترنت والنادي إلى آخره، فرغم أهمية القيم

الاجتماعية التي نزرعها في بناتنا فإنها لا تكفي لأننا لا نعيش وحدنا.

٣- يجب أن تتفادي الأم التهديد والتحذير في تعاملها مع المراهقة مهما أخطأت، لأنها أساليب تفقد مع مرور الوقت قيمتها، وربما تسبب في تماديها في الخطأ خوفا من العقاب، ولهذا نجد أن أسلوب العقاب بالضرب على الأخطاء التي ارتكبتها الطفلة يدفعها إلى الكذب وكتمان أسرارها عن الأم في سن المراهقة.

٤- يجب أن تتقرب الأم من ابنتها وتعيش عالمها بكل تفاصيله، فتتعرف على صديقاتها، وتتعرف على اهتمامات ابنتها وتشاركها فيها وتدعمها، حتى عندما تفتش في أشياءها خوفا عليها لابد أن تفعل ذلك بحرص ومن بعيد ودون علم الفتاة.

دور الأب في حياة المراهق :

دور الأب في حياة أبنائه يمثل أهمية كبيرة فهو القدوة والمثل والحماية، ولكن في فترة المراهقة يتراجع دور الأب مع المراهق، ويترك التربية للأم فقط منها لابنها ويتفرغ هو لعمله، ويرى أنه اطمئن بتربية الولد أو البنت منذ صغرهم وإلي هنا انتهت رسالته.

دائماً تتحمل الأم مسئولية الأبناء كاملة وتحاول ألا تجعل الأب يتدخل في أي مشكلة حتى لا يكون رد فعله عنيفاً مما قد يحدث فجوة بين المراهق وبين والده يجب على كل أب أن يتفهم احتياجات ابنه المراهق ويتفهمها ويتقبلها أيضاً. وهذه مجموعة من النصائح لتعامل الأب مع أبنائه في فترة المراهقة:

١- يجب أن تتفهم أهمية وجود الأصدقاء في حياته وساعده في الاختيار الصحيح وإذا أردت أن تنتقد شيئاً لا يعجبك عبر عن ذلك بلطف.

٢- أظهر لابنك الاحترام لرغباته واختياراته فحاول ان تكون صديق لابنك وأب أيضاً وتقبل كل التغيرات التي ستحدث في شخصيته مع قدر من الحزم والحب فتستكسب ابنك وستكون أنت مصدر الأمان الذي يلجأ إليه في الأزمات

٤- انقل لابنك خبرتك في الحياة وعلمه مهارات التعامل مع تلك الحياة الصعبة وعلمه كيف يختار كليته ووظيفته وزوجته.

٥- اجعل البيت مكاناً مناسباً لابنك في هذه المرحلة، حتى يمكنه قضاء أطول وقت فيه وأيضاً استقبال أصدقائه.

ماذا يريد المراهقين أن يقولوا للأباء ؟؟

هناك أمور يريد الأبناء أن يعلمها الوالدين ولكن لا يوضحون بها لخلهم أو كبتهم المستمر من قبل الوالدين أو لأسباب عديدة

ومن هذه الأشياء :

١- لا تسخر منى أو من اهتماماتى فما يبدو تافهاً بالنسبة لك هو هام بالنسبة إلى وفقاً لخبرتى المحدودة. ولو كنت مخطئاً فساعدنى على تعلم الصواب.

٢- قدر اهتماماتى فلا يجب أن تحبها مثلى، ولكن على الأقل افهم لماذا أحبها.. إن هذا حتماً سيساعدك على فهمى أكثر.

٣- أعلم أنك تعرف الكثير، وأنا أيضاً. عندما أحكى لك عن شئ فهمته أو تعلمته فإن هذا يساعدنى على توضيح أفكارى بشكل أكبر بالنسبة لى، بالإضافة إلى أنه يجعلنى أشعر بالثقة بالنفس.

٤- أحب أن أنهى ما بدأت قد لا أستطيع دوماً أن أحقق ذلك لأننى أتشتت بالعابى أو بالوقت الذى أقضيه فى التفكير. قد يبدو لك أننى لا أفعل شيئاً، ولكنى أؤكد لك أن علقى يحاول أن يركز لفترة أطول. لذلك إذا لم يكن هناك سبب لقطع أفكارى أو عملى فدعنى أنهى ما لدى.

٥- أحتاج إلى اتخاذ بعض القرارات بنفسى فأسمح لى أن أشعر بأننى أساهم فى رسم حياتى أعطنى الفرصة لحل مشكلاتى بنفسى.

٦- لا تحاول أن تضعنى فى الصورة التى تظن أننى يجب أن أكون عليها، ولكن تعرف على. أنا أيضاً أحاول فهم نفسى فلماذا لا نفعل ذلك معاً؟

٧- من فضلك لا تدفعنى إلى أن أكون مزعجاً لأحصل على اهتمامك وتفاعلك معى. فأنا أحب وأحتاج إلى الحصول

على اهتمامك بشكل منتظم وإرادى، تماماً كما تفعل مع الآخرين.

٨- امسك يدي، احتضني، العب معي فأنا أحتاج إلى التعبير عن حبك بالملامسة. أنا أحب ذلك وأحتاج إليه بانتظام، لأنه يمدني بالقدرة على مواجهة تحديات الحياة.

سنة أولى جامعة في حياة المراهق:

فأن كل ما يصيبنا من مخاوف والهواجس أمور طبيعية تتجم عن الخوف من صعوبة التأقلم مع المجتمع الجديد، وحرص الأهل الشديد علي أبنائهم ونتيجة فقدان الثقة بالنفس بدرجات متفاوتة من قبل المراهق، وكل هذا يحتاج إلى إعداد نفسي لتفادي هذه الآثار.

فيجب علينا أن نتعامل مع بعض النقاط الأساسية ومنها :

١- خوف ورهبة ابنك يشعر بحالة من الخوف والرهبة على الرغم من تفوقه طوال مراحل التعليم قبل الجامعي، إلا أن الأمر يبدو مختلفاً بالنسبة للجامعة، والتي لا يرتبط التعليم فيها بمقررات دراسية محددة كما في التعليم الأساسي هنا دور الوالدين في طمأنت ابنهم بسرعة الاندماج والتكيف مع هذه المرحلة الجديدة في أسرع وقت كي لا ينعكس ذلك سلباً على درجاته وتحصيله.

٢- الأصدقاء/ الفتاة المراهقة مضطربة ومتوترة من العالم الجديد الذي تستعد لدخوله فتعاني من البعد عن أصدقاء المدرسة فتفرق الجامعة شمل الأصدقاء القدامى ليجمع صداقات جديدة متنوعة، ولذلك عليك أن تقنعي ابنك أنها تحتاج إلى وقت طويل للتكيف بينهم واختيار الأصدقاء مقاربي الشخصيات.

ومحاولة تهدأتها من الخوف ناتج عما سمعته عن المرحلة الجامعية من تحرر واختلاط بين الشباب والفتيات.

٣- أولياء الأمور خائفون علي الوالدين أن يعترفوا ان هناك اختلافاً كبيراً بين جيلهم والجيل الحالي، فالشباب أصبح الآن أكثر اهتماماً بأمور شخصية كالمظهر والشكل العام أكثر من اهتمامه بتموحيه من التعليم الجامعي والتخطيط

لمستقبله بصورة جيدة، وهذا ما يشعره بالخوف على مستقبل ابنه في ظل المشاكل التي يتعرض لها الشباب حالياً.

٤- المحاضرة الأولى وهي أكثر شيء يكسر الخوف والرغبة في أول يوم فيبدأ المراهق أو الطالب بتعريف الطلاب بشخصيته ويفضل أن يستغل المحاضرة الأولى من العام الدراسي في حوار مفتوح معهم لأن مثل هذه الأمور تساعد كثيراً على إزالة الخوف والرغبة عند الطلاب الجدد، كما تساعد أيضاً على إعطائهم الدافع لإخراج أقصى ما عندهم خلال سنواتهم الجامعية، وعليه أيضاً أن يتجنب الحديث عن صعوبة المنهج واختلاف المرحلة الجامعية عن مرحلة التعليم الثانوي.

٥- أيضاً على الطلاب القدامى دور مهم في استقبال زملائهم المستجدين في أول أيام لهم داخل الحرم الجامعي لإزالة الشعور بالخوف والرغبة، ومساعدتهم على التعرف على الكلية وأقسامها ومدرجاتها ومبانيها وكيفية الحصول على الجداول وأماكن الدراسة.

المراهق في حياة أخيه الصغير :

كثير من الوالدين يشكون وجود أخ مراهق لديهم بعض السلوكيات السيئة التي تنتقل بشكل مباشر وغير مباشر لأخ الصغير

ويصبح الطفل الصغير يتمرّد ويعند ويقلّد أخيه المراهق وبذل السيطرة علي مشكلة واحدة أصبحوا مشكلتين

فكيف أحاول السيطرة علي مشكلة المراهق حتي لا تنتقل للصغير مع الوقت وهي تترتب في عناصر رئيسية ومحددة تزرع في المراهق منذ طفولته حتي يكبر وينشأ عليها

١- يجب أن أحترم ابني وأجعله يتحمل المسؤولية فأظهر له احترامي وحبّي وتقديري له حتي يقوم باحترام أخيه الصغير ويعامله باحترام ويصل إليه أن أخيه مسئول منه ويجب أن يكون قدوة حسنة له فهو يراقبه في جميع تصرفاته وأقواله.

٢- التأدب في التحدث مع المراهق حيث محاولة توصيل نقطة ما أو معلومة أو نصيحة له حتي لا يتحول النقاش لخناق ومشكلة والصوت يرتفع فيصبح في ذهن الصغير أن هذا هو الأسلوب العادي في النقاش والتعامل.

٣- لا داعي للعنف واستخدام الضرب في أسلوب تعاملك وتوجيهك للمراهق حتي لا يخرج إحساسه بالقهر والاهانة في أخيه الصغير.

٤- لا تحاولي أن تخلقي من ابنك المراهق شخص آخر غير الذي هو عليه فلا تحمليه فوق طاقته بحجته أنه الأخ الأكبر فيجب أن يتحمل مسؤولية أخيه من الألف إلي الياء فلا يجد حتي الوقت الذي يستمتع به ويشعر فيه أنه شخص له الحق في الترفيه عن نفسه وله حقوق يجب أن يمارسها.

٥- يجب أن تقنعى ابنك المراهق أن أخيه الصغير يحتاج إلى خبراته الحياتية والعلمية فهو يمر وسيمر بمثل ما مر به وعليه أن يكون عوناً وسنداً وقت أن يحتاج إليه.

٦- لا تتحيز إلى أخ وتترك الآخر بحجة أنه صغير يحتاج إليك فتهمل الكبير ولا العكس بحجة أنه مراهق وتخاف أن ينحرف فتهمل الصغير فيشعرون بالإهمال ويفتقدون إلى أحساس الحب والأحتواء والحرمان.

المراجع

- ١- دكتورة/ ماجدة محمود. قراءات في الاضطرابات النفسية، للأطفال.
- ٢- دكتور/ عبد العزيز السيد الشخص. اضطرابات النطق والكلام خلفيتها - تشخيصها - أنواعها - علاجها.
- ٣- دكتور/ صالح المهدي الحويج (٢٠٠٧) الصحة النفسية للأطفال
- ٤- دكتور/ عبد الستار إبراهيم (١٩٩٣). العلاج السلوكي للطفل
- ٥- دكتور/ عبد الله سلطان (٢٠٠٧) اضطراب الهوية الجنسية عند الأطفال
- ٦- دكتور/ مصطفى فهمي سيكولوجية الطفولة والمراهقة
- ٧- الاستعانة بمواقع إلكترونية للأمومة والطفولة
<http://supermama.me/ar>
- <http://www.ifarasha.com/index.php/c/4>
- ٨- المشاكل السلوكية من مشاكل واقعية مرسله من أولياء أمور علي صفحتي الخاصة علي موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك (نفسية طفلك)
<https://www.facebook.com/yourchildPsychological>
وعلي موقع الإلكتروني الخاص بي (نفسية طفلك)
<http://nafsittaflek.com/>

هذا الكتاب

نلاحظ أثناء تربيته لأبنائنا أننا نربي أنفسنا معهم ونتفاجأ بصعوبة الأمر ونقول لماذا لم نكن مثلهم فالتربية القديمة أسهل بكثير ، أنهم جيل صعب المراس وننسى قول على بن أبي طالب :
"لا تربيوا أولادكم كما رباكم آباؤكم، فقد خلقوا لزمانٍ غير زمانكم".
فلكل وقت أذان ولكل فترة تطورات وتحديات جديدة تطرأ من حولنا بسرعة كبيرة لا نعرف كيف نواكبها فما بال أولادنا .
أنا معكم أن التربية في هذا الوقت صعبة ولكن علينا أن نكون في مواجهة تحديات العصر ونقدم للمجتمع أبناءاً يستطيعون أن يكونوا حماة المستقبل ومُعمريه .
فعلينا أن نتعلم كيف ننشئ جيل سوي جسدياً ونفسياً ولنعلم أننا مراقبون من أولادنا في كل ما نقول ونفعل ، فهم يمتصون كل هذا بشكل غير مباشر عن طريق التقليد أو بشكل مباشر عن طريق المحاكاة .

فيسجل الطفل في ذهنه كل كلمة يسمعها عن نفسه أو عن الأشياء من حوله فتذكروا أن ما نقوله للطفل مثل كرة الثلج الصغيرة التي تكبر في عقله وأفكاره وترسم نظرتة لنفسه وللمجتمع من حوله.

سهام حسن



ISBN 978-977-05-2939-3



9

789770

529393



Available on iOS and Android
Anglo eBooks



www.anglo-egyptian.com